

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على قلق المظهر عند تلميذات المرحلة الثانوية دراسة نظرية استكشافية

The Impact of Social Media on Appearance Anxiety among Secondary School Female Students: An Exploratory Theoretical Study

بن سولة نصيرة*

جامعة البليدة 2 -لونيسى علي-

n.bensoula@univ-blida2.dz

طبال لطيفة

جامعة البليدة 2 -لونيسى علي-

Tebbal1707@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2026/05/18 تاريخ القبول: 2026/05/30 تاريخ النشر: 2026/07/31

ملخص:

يعتبر قلق المظهر أحد الاضطرابات النفسية المتنامية لدى التلميذات المراهقات في الثانوية، ويظهر هذا القلق بوضوح في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، والتي أصبحت تعيد تشكيل مفاهيم الجمال وتكريس نماذج مثالية مصطنعة للجسد، وانطلاقاً من افتراض نظري أنّ هذه المنصات لا تقتصر على عكس التصورات الجمالية السائدة فقط، بل تؤدي دوراً بنوياً في إنتاجها وإعادة إنتاجها. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل الآليات التي يتم من خلالها إسهام وسائل التواصل الاجتماعي في إثارة قلق المظهر لدى المراهقات، مع التركيز على الإعلانات الجمالية والمحتوى البصري في ترسيخ أنماط جمالية معيارية والتأثير في تمثيلات الذات الجمالية، حيث اعتمدت هذه الدراسة على مقارنة تحليلية قائمة على استثمار البيانات المستمدة من المنصات الرقمية والمدعومة بمراجعة منهجية للأدبيات العلمية ذات العلاقة. وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة مباشرة ودالة بين التعرض المكثف للمعايير الجمالية المروجة رقمياً وارتفاع مستويات قلق المظهر لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: قلق المظهر، الوعي الرقمي، وسائل التواصل الاجتماعي، المعايير الجمالية الرقمية، التمثيلات الجمالية للجسد.

Abstract :

Appearance anxiety is considered one of the growing psychological disturbances among adolescent female students in secondary school. This anxiety has become increasingly evident in light of the widespread use of social media platforms, which have reshaped concepts of beauty and reinforced artificial idealized body standards. Based on the theoretical assumption that these platforms do not merely reflect prevailing aesthetic perceptions, but also play a structural role in producing and reproducing them, the present study aims to analyze the mechanisms through which social media contribute to triggering appearance anxiety among adolescent girls. Particular emphasis is placed on

*المؤلف المرسل

the role of beauty advertisements and visual content in consolidating standardized aesthetic patterns and influencing self-representations of physical appearance.

This study adopted an analytical approach grounded in the utilization of data derived from digital platforms, supported by a systematic review of relevant scientific literature. The findings revealed the existence of a direct and statistically significant relationship between intensive exposure to digitally promoted beauty standards and heightened levels of appearance anxiety among secondary school female students. Accordingly, the study emphasizes the importance of developing critical awareness toward digital content, strengthening mechanisms of supervision and governance over digital platforms, and providing psychological interventions through educational supervision and specialized psychological support. Such measures may contribute to reducing the escalation of appearance anxiety and fostering a positive and balanced body image among this group.

Keywords: Appearance anxiety, digital awareness, social media, digital beauty standards, aesthetic body representations.

مقدمة :

في ظل التوسع المزمع لوسائل التواصل الاجتماعي، أصبح قلق المظهر من أبرز التحديات النفسية التي تواجه التلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية، حيث أصبح هذا القلق يتسلل بيسر إليهن، بل يتعمق تحت وطأة المعايير الجمالية المثلى التي تروج لها المنصات الرقمية الحديثة أو المؤثرين الاجتماعيين بصورة مستمرة ومكثفة، ويعرّف قلق المظهر بوصفه حالة نفسية مركبة تتجلى في عدم الرضا عن المظهر الجسدي، الأمر الذي يفرض إلى ضغط نفسي مزمع وتدهور كبير في تقدير الذات، متأثرة بجملة من العوامل المتشابكة تشمل المعايير الجمالية الاجتماعية السائدة، والصور النمطية التي تكرسها وسائل الاتصال وضغط الأقران (Fardouly & Vartanian, 2016).

ولقد رصدت الأدبيات العلمية (Tiggemann & Slater, 2013) ارتفاعا ملحوظا في معدلات هذا القلق في السياقات التي تشهد انتشارا واسعا لمنصات التواصل الاجتماعي المختصة في المحتوى البصري على تضخيم المقارنة الاجتماعية وتكريس نماذج جمالية بعيدة عن الواقع. وفي حين ركزت الدراسات السابقة (Holland & Tiggemann, 2016) على قلق المظهر لدى البالغات والنساء الشابات من حيث انعكاساته على الصحة النفسية العامة، يظل هذا الموضوع شحيحا فيما يخص التلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية تحديدا، وهي فئة عمرية تتسم بخصائص تطويرية تجعلها أشد عرضة للتأثر بالمحتوى الرقمي نظرا لهشاشة هويتها الجسدية والتي هي في طور التشكل. ومما يزيد هذه الفجوة البحثية غياب التحليل المنهجي الشامل للعوامل السوسيو ثقافية التي تضخم قلق المظهر في المرحلة العمرية الحرجة، وخصوصا تلك المتعلقة بآليات وصول المراهقات إلى المحتوى الجمالي الرقمي وطبيعة تأثيره في تصوراتهن عن ذواتهن (Festinger, 1954).

وانطلاقاً من هذه الفجوة تسعى هذه الدراسة إلى تحليل الآليات التي توظفها وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل قلق المظهر لدى تلميذات المرحلة الثانوية مستندة إلى أطر نظرية نفسية واجتماعية راسخة، في مقدمتها نظرية المقارنة الاجتماعية ونظرية التشيئ (Objectification Theory)، بهدف استيعاب الديناميكيات المعقدة التي تربط بين الاستخدام الرقمي وضورة الجسد لدى هذه الفئة. وتحاول التأسيس لجملة من التوصيات الإجرائية الرامية إلى تحقيق وعي نقدي للمحتوى الرقمي، وتطوير آليات الإشراف والتوجيه التربوي على المنصات الرقمية، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي الكافي، الأمر الذي يمكن أن يساهم في بناء صورة جسدية أكثر صحة وواقعية لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

أولاً: لمحة عامة عن قلق المظهر

1 أصول وتطور قلق المظهر :

تحدّد جذور قلق المظهر النظرية في الفجوة القائمة بين الإدراك الذاتي للمظهر الجسدي والمعايير الجمالية السائدة ثقافياً واجتماعياً، وهي فجوة تولّد لدى الفرد حالة من الضيق النفسي المزمن والمرتبط بتقييم الآخرين لمظهره، وقد أرست الدراسات المبكرة في مجال صورة الجسد الأسس المفاهيمية لهذا المصطلح، حيث أشارت إلى أنّ الإدراك الذاتي لا يتشكل من المعطيات الجسدية الموضوعية وحدها، بل يتضمن بالقدر ذاته تصورات ذاتية لأحكام الآخرين الاجتماعية على المظهر مما يبرز البعدين النفسي والاجتماعي المتلازمين في تكوين هذا المفهوم، (Norman, 1992) وقد تطوّر هذا التّصور تدريجياً ليكوّن مفهوماً جديداً أكثر تخصصاً هو القلق الجسدي الاجتماعي والذي يصف الانزعاج الذي يحسّ به الفرد عندما يرى أنّ مظهر جسده لا يرقى إلى المستويات الجمالية التي تفرضها المعايير الاجتماعية المحيطة به، (Hart, Lear, & Rejeski, 1989) ومع تعمّق الإهتمام الأكاديمي بهذا الموضوع في حقل علم النفس وعلم الاجتماع، تمّ توسيع نطاق الدراسة ليشمل منظومة من العوامل المفسّرة لتطوّر قلق المظهر وتضاعده، وفي مقدمتها تأثير وسائل الإعلام قديماً ووسائل التواصل الاجتماعي حديثاً في ترسيخ النماذج الجسدية المثلى، وديناميكيات المقارنة مع الأتراب والمعايير الجمالية ذات الطابع الثقافي الخاص. (Fardouly & Vartanian, 2016) وفي هذا المجال أصبح قلق المظهر يصنف ضمن أبرز المحددات المؤثرة في الصحة النفسية والتوازن الاجتماعي، وخصوصاً عند الفئات الشبابية التي تتعرض بصورة مستمرة ومكثفة لنماذج الجمال المهيمنة عبر وسائل الإعلام التقليدية والمنصات الرقمية على حد

سواء (Tiggemann & Slater, 2013) الأمر الذي يجعل دراسة هذه الظاهرة ضرورية ومهمة ومستعجلة لفهم الأبعاد النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة في العصر الرقمي.

2 الآثار النفسية والاجتماعية لقلق المظهر:

يؤدي قلق المظهر إلى إحداث تأثيرات نفسية واجتماعية عميقة موثقة، تظهر بوضوح عند التلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية. حيث تتسم هذه المرحلة بحساسية مفرطة تجعل الفرد أكثر انكشافاً أمام الضغوط الجمالية الخارجية. فعلى الجانب النفسي يرتبط قلق المظهر ارتباطاً وثيقاً باضطراب الإدراك الذاتي وزعزعة الاستقرار الانفعالي، حيث يفضي إلى عدم الرضا عن مظهر الجسد إلى سلوكيات إنكار الذات، والتي تساهم بدورها في تدني تقدير الذات والقلق المزمن والاكتئاب (Stice & Shaw, 2002)، كما تزداد الحدة في مرحلة المراهقة خصوصاً عندما تبلغ الحساسية تجاه صورة الجسد ذروتها متزامنة مع التحولات الفسيولوجية المتسارعة، مما يدفع التلميذات إلى منح المظهر الجسدي أهمية مفرطة وإلى الإحساس بالدونية عند أدنى تصوّر للقصور (Bearman et al., 2006) وتكشف الأدلة الحسابية أنّ الإناث في هذه المرحلة يبلغن مستويات أدنى من الصحة النفسية العامة مقارنة بأقرانهن من الذكور، وأنهن أشدّ عرضة للخوف والقلق والأعراض الاكتئابية، حيث تبدأ معدلات الاكتئاب لديهن في تجاوز نظيرتها لدى الذكور منذ المراهقة المبكرة لتصل إلى ضعف هذه المعدلات في مراحل المراهقة المتأخرة (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994) وتعزى هذه الفوارق إلى عاملين متداخلين: أولهما التغيرات الهرمونية الدورية ذات الطابع البيولوجي، وثانيهما الأعراف الاجتماعية الراسخة، والتوقعات السلوكية المفروضة على المرأة فيما يخص المظهر والسلوك. أمّا على الصعيد الاجتماعي فتقوم معايير الجمال غير الواقعية والتمثّلات الإعلامية المثلى بدور أساسي في تضخيم قلق المظهر لدى هذه الفئة، حيث تعمل وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعية معاً على نشر صور جمالية مثالية معالجة بأدوات تقنية متعددة تشمل الاعلانات والمحتوى المرئي الرقمي، الظاهر الذي يرسّخ توقعات جمالية مجتمعية محدّدة ويضيق هامش قبول التنوّع الجسدي (Grabe, Ward, & Hyde, 2008) وفي البيئة الرقمية الحالية المتشبعة بالمثل الجمالية تميل التلميذات المراهقات إلى قياس قيمتهن الذاتية من خلال التقبّل الاجتماعي والتقييمات المرتكزة على المظهر، فتتعمق بذلك قناعتهم بأن الشكل الجسدي يحدّد المكانة الاجتماعية وجودة العلاقات الاجتماعية وفرص الاندماج والزواج في المجتمع (Fredrickson & Roberts, 1997) ومن ثمّ تركز المقارنة الاجتماعية المستمرة مع النماذج المثلى مشاعر النقص وتغذّي دوامة تصاعدية من قلق المظهر يصعب

في الكثير من الأحيان الخروج منها دون تدخل نفسي/أو تربوي واع ومنظم من قبل أهل الاختصاص.

ثانياً: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على قلق المظهر لدى تلميذات الثانوية:

1 الآليات التي تضخم بها وسائل التواصل الاجتماعي القلق بشأن المظهر :

تظهر آليات تضخيم قلق المظهر لوسائل التواصل الاجتماعي من اجتماع منظومة متكاملة من العوامل الخوارزمية والبنائية التي تعمل بصورة مترامنة ومتشابكة، من خلال إدامة التعرض للمحتوى الجمالي المثالي وتكثيفه. فعلى مستوى الخوارزميات تقوم المنصة بتوظيف المنصات الرقمية ببيانات التصفح وأنماط التفاعل لبناء حلقات توصية مستمرة تضمن تدفقاً متواصلاً من المحتوى المصنّف جمالياً نحو مستخدمي تلك المنصات، الأمر الذي يحوّل التعرض للمحتوى المنشور إلى انكشاف منهجي ومستدام على نماذج جسدية مثلى (Bucher, 2018) ، وينتج عن هذه البنية الخوارزمية نتيجة نفسية موثقة، حيث أنّ التعرض المتكرر لمحتوى التحول الجمالي إلى تنشيط آليات المقارنة الاجتماعية بصورة شبه آلية، ممّا يعمّق الشعور بالقصور الجسدي ويغذي دوامة قلق المظهر. (Fardouly & Vartanian, 2016) وعلى مستوى مماثل تساهم عناصر التفاعل المتضمنة ضمن المنصات الرقمية كالإعجاب والتعليقات والمشاركات في تحويل التقييمات الجمالية المجردة إلى تجارب اجتماعية مجسّدة، حيث تربط هذه العناصر قيمة الفرد الذاتية بمستوى القبول الاجتماعي الرقمي القائم على المظهر فتتحوّل بذلك من مجرد أدوات تفاعل إلى محركات نفسية لقلق المظهر، (Vogel et al., 2014) وتكشف الأدلة التجريبية أن هذه الديناميكية تزداد حدة لدى تلميذات المرحلة الثانوية، بسبب هشاشة الهوية الجسدية التي هي أصلاً في طور التشكيل، الأمر الذي يجعلهنّ أشدّ استجابة للتغذية العكسية الاجتماعية الرقمية وأكثر انكشافاً أمام تأثيراتها السلبية، (Burnette, Kwitowski, & Mazzeo, 2017) ويمكن القول بأن تشابك هذه الآليات تحوّل قلق المظهر من استجابة نفسية فردية إلى ظاهرة اجتماعية ممنهجة، تتغذى باستمرار من المنظومة الرقمية للمحتوى الجمالي وتعيد إنتاج نفسها عبر دورات التفاعل الخوارزمي، الأمر الذي يستوجب دراسة نقدية معمّقة للبنى التقنية والاجتماعية التي تتيح هذا التضخيم وتديمه.

2 الخصائص والاحتياجات الرئيسة لتلميذات المرحلة الثانوية في العصر الرقمي:

تحتل تلميذات الثانوي موقعا مهما بالغ الحساسية يجعلهن فئة استثنائية في درجة انكشافهن على قلق المظهر، حيث تتزامن هذه المرحلة كما قلنا سابقا مع جملة العوامل النفسية والاجتماعية التي تهيب الأرضية الخصبة لتجذر هذا القلق وتنامي. فمن الناحية التطورية، تتسم مرحلة المراهقة بتصاعد حاد في الوعي الذاتي وظهور الحاجة الملحة للقبول الاجتماعي، وكلاهما يشكل عامل ضعف أمام التأثيرات الخارجية المرتبطة بتقييم المظهر، (Harter, 1999) وترسم التلميذات تصوراتهن عن الجمال وتقييمهن لمظهرهن الجسدي ضمن سياق ثقافي مشبع بمعايير جمالية محدّدة تركزها وسائل التواصل الاجتماعي بصورة دائمة ومستمرة. الأمر الذي يجعل تشكّل الهوية الجسدية عملية مشروطة بمدى التوافق مع هذه المعايير (Kempe, 1969)، يزيد من تعقيد هذه الديناميكية أن تلميذات الثانوي لا يقتصر دورهن على التلقّي السلبي فقط للمحتوى الجمالي الرقمي، بل يمتد إلى المشاركة بفعالية في إنتاجه وتداوله عبر المنصات الرقمية، وهو ما يعمق انغماسهن في منظومة المقارنة الجمالية ويحكم دائرة الانكشاف على نماذج جمالية مثلى. (Chua & Chang, 2016) وتكشف الدراسات البحثية أن المعايير الجمالية تتمحور حولها مخاوف قلق المظهر لدى هذه الفئة لتشمل عادة نقاء البشرة وتناسق القوام وانتظام الملامح، وانتظام الاسنان وهي معايير تتقاطع مع النماذج الثقافية السائدة التي يتم الترويج لها رقميا وتستمد شرعيتها منها، (Swami, 2009) كما يجب الإشارة إلى أنّ الدوافع الكامنة وراء القلق من المظهر لدى تلميذات الثانوي لا تقتصر على البعد الجمالي السطحي، بل تعكس في جوهرها احتياجات نفسية عميقة تتعلق بالحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء الاجتماعي وترسيخ الهوية. (Baumeister & Leary, 1995) ممّا يجعل التمثلات الجمالية الرقمية أداة توظفها التلميذات للتفاوض على مكانتهن الاجتماعية وتقدير ذواتهن داخل مجموعات الأتراب والسياق الثقافي الأوسع. وعليه، فإنّ أيّ مقارنة لفهم قلق المظهر لدى هذه الفئة ينبغي أن تستوعب هذا التشابك المعقد بين المحددات التطويرية والديناميكيات الرقمية والحاجات النفسية الجوهرية، بدلا من اختزال الظاهرة في بعدها الجمالي الظاهري وحده.

3 مظاهر القلق بشأن المظهر تحت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي:

تتجلى مظاهر قلق المظهر الناجمة عن التأثير الرقمي في مجموعة من الاستجابات النفسية والسلوكية المترابطة، والتي تشكل تحت تأثير المحتوى الجمالي المختار والأساليب المهيمنة على المنصات ووسائل التواصل الرقمية. فعلى مستوى الاستيعاب المعياري، تعمل وسائل التواصل الاجتماعي على هيمنة نماذج جمالية بعينها مع تطبيعها اجتماعيا عبر

نشرها المكثف ضمن الشبكات الرقمية، مما يؤدي إلى تقبلها داخليا بوصفها معايير موضوعية للجمال لا مجرد تفاصيل ذاتية خاصة بالمروجين أو المؤثرين الاجتماعيين أو المنصات الرقمية، (Shroff, Calogero, & Thompson, 2009) وتمثل هذه العملية تحولا جوهريا في أطوار قلق المظهر، حيث ينتقل الفرد من مجرد الوعي بهذه المعايير إلى الشعور بالالتزام الأخلاقي والاجتماعي لتحقيقها، فتتحول بذلك الجمالية الرقمية إلى مصدر ضغط داخلي مستمر، (Cafri et al., 2005) وفي جانب التجليات السلوكية، يرتبط هذا الاستيعاب المعياري ارتباطا وثيقا بتصاعد سلوك المراقبة الذاتية والانشغال المتكرر بتقييم مظهر الجسد، وهو ما يغذيه نظام التفاعل الرقمي القائم على الإعجاب والتعليق، حيث يحول المظهر إلى عملة اجتماعية قابلة للقياس والمقارنة، (Tiggemann & Zaccardo, 2015) أما على مستوى الانعكاسات النفسية فتكشف البحوث الأكاديمية أن العجز عن بلوغ المعايير الجمالية المفروضة خارجيا يولد مشاعر متصاعدة من الدونية والرفض الاجتماعي والضيق الداخلي، وهي مشاعر تشكل بدورها عوامل خطر تؤدي إلى اضطرابات القلق والاكتئاب. (Stice & Shaw, 2002) ومن الملاحظ أن هذا القلق يزداد ويصبح أكثر حدة عند تلميذات الثانوي، حيث يرتبط انخفاض تقدير الذات الناجم عن الإخفاق في تحقيق معايير الجمال الرقمية ويؤدي إلى تغير كبير في السلوك الاجتماعي مثل الانسحاب من الاحتكاك الاجتماعي وتجنب المواقف التي تستدعي التقييم الجسدي. (Fredrickson & Roberts, 1997) وتتفاقم هذه العوامل المتعددة لتؤدي إلى حالة من الضيق النفسي المزمن وانعدام الأمن الداخلي الممتد إلى ما هو أبعد من المظهر الجسدي ليطل مجمل الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي، الأمر الذي يستوجب وصفها ظاهرة نفسية اجتماعية مركبة تستلزم تدخلا وقائيا عاجلا متعدد المستويات.

4 التجميل الطبي كاستراتيجية للتكيف مع قلق المظهر:

يمثل اللجوء إلى التدخلات التجميلية استجابة سلوكية متصاعدة لقلق المظهر الناتج عن الانكشاف الرقمي، وهو ما يدفع شريحة واسعة منهن إلى البحث عن تدخلات تجميلية لسد الفجوة بين مظهرهن الفعلي والمثل الجمالية المروجة رقميا، وتتدرج هذه التدخلات في مستويات غير جراحية كحقن البوتكس (Botox) والفيلر (Filler) وعلاجات الليزر وتقنيات تنحيف الجسم وتصحيح ملامح الوجه، أو تدخلات جراحية كعمليات تصحيح الأجناف لتوسيع العيون وتصحيح الأنف وشفط الدهون وصولا إلى تدخلات العناية بالبشرة المتقدمة كالتقشير الكيميائي وغيرها، (Zuckerman & Abraham, 2008) وتقرز هذه التدخلات أعباء اقتصادية ضخمة تتجاوز في كثير من الأحيان الطاقة المالية للتلميذات وأسرهن، حيث

تتراوح تكاليف جلسة البوتكس بين 300 و 600 دولار وتكاليف الفيلر بين 500 و 2000 دولار، في حين تتخطى الجراحات التجميلية الكبرى 10000 دولار، (ISAPS, 2024) الأمر الذي يدفع التلميذات وأسرهن إلى الاستدانة لتغطية هذه التكاليف، فيضاف بذلك عبء اقتصادي يفاقم الضغط النفسي والاجتماعي الناتج عن قلق المظهر، على الرغم مما قد تحققه هذه التدخلات في التحسين الظاهري الآني، تكشف الدراسات العلمية أنها لا تعالج الأسباب الجذرية لقلق المظهر، بل تفضي في كثير من الأحيان إلى دوامة متصاعدة من عدم الرضا وتؤدي في الكثير من الأحيان إلى تشوّه الجسم وظهور أعراض الاكتئاب على المدى البعيد، (Sarwer & Crerand, 2004) أمّا على الصعيد الاجتماعي فقد تعيد هذه التدخلات الجراحية رسم ديناميكيات العلاقات مع الأتراب بصورة معقّدة من خلال إثارة مشاعر الحسد والتنافس أو تعريض التلميذات للنّيب الاجتماعي والضغط المضاعف للمحافظة على المظهر المحسّن، فضلا عن التّوترات الأسرية التي يولّدها الإنفاق المالي المرتفع على حساب الاستثمار في التحصيل الدراسي. (Festinger, 1954) وخلاصة ما يمكن قوله أنّ فعالية هذه التدخلات في تخفيف قلق المظهر تبقى مشروطة بتوفّر دعم نفسي متخصص وتثقيف جمالي واعي.

ثالثا: استراتيجيات المسؤولية الاجتماعية ومسؤوليات المنصّات الرّقمية للحدّ من قلق المظهر:

1 مسؤوليات المنصّة الرّقمية والإشراف على المحتوى الرقمي:

تتحمّل المنصّات الرّقمية ومواقع التواصل الاجتماعي مسؤولية محورية في تشكيل البيئة الرّقمية التي يتطوّر فيها قلق المظهر لذي تلميذات الثانوي، وتحدّد هذه المسؤولية على ثلاث مستويات متكاملة تشمل الضبط الخوارزمي وآليات مراجعة المحتوى والإشراف التنظيمي الخارجي، فعلى مستوى الضبط الخوارزمي تمتلك المنصّات القدرة التقنية على إعادة توجيه خوارزميات التّوصية لتقليل الانكشاف على المحتوى الجمالي المثالي المرتبط بتصاعد قلق المظهر، حيث أثبتت الدّراسات أنّ تصميم بيئة المحتوى الرقمي يؤثّر تأثيرا مباشرا على أنماط المقارنة الاجتماعية ومستويات عدم الرضا عن الجسم لدى الأفراد (Bayer, Triêu, & Ellison, 2020) ويستلزم ذلك الانتقال من نماذج التّوصية القائمة على تعظيم التفاعل إلى نماذج قائمة على التوازن بين التفاعل وحفظ الصّحة النّفسية للمستخدم، بما يشمل تقليص معدّل تداول الصور المعالجة رقميا والمحتوى التحويلي المثير للمقارنة المتنامية، (Vogel et al., 2014) والمستوى الثّاني المتعلّق بمراجعة المحتوى، حيث تنتمي أهمية رقابة

المحتوى الضار والمضلل المرتبط بمعايير الجمال غير الواقعية، خصوصا أنّ الأدلة العلمية تثبت أنّ تقييد فلاتر التجميل المفرط وتشجيع تداول الصور الطبيعية غير المعدلة رقميا يؤدي إلى انخفاض ملموس في مستويات قلق المظهر وتحسّن واضح في مؤشرات الرضا عن صورة الجسد الحقيقية (Fardouly & Vartanian, 2016) وفي هذا الاتجاه تشكّل قنوات الإبلاغ المجتمعي أداة تكميلية فاعلة تمكّن المستخدمين من المشاركة في حماية البيئة الرقمية وتنقيتها من المحتوى الذي يغذي قلق المظهر. أمّا على المستوى الثالث والأخير والمتعلق بالتنظيم الخارجي فتشير الدراسات الأكاديمية (Livingstone & Helsper, 2008) أنّ التنظيم الذاتي للمنصات الرقمية وحده يظل قاصرا في غياب إطار تشريعي واضح يحدد المعايير ويلزم بتطبيقها، الأمر الذي يستوجب تدخّل السلطات الحكومية والهيئات التنظيمية والجمعيات المهنية المختصة وجمعيات حماية المستهلك للمساهمة في سنّ قوانين وتشريعات ولوائح ملزمة تراقب وتحاسب المنصات والمؤثرين على الانعكاسات النفسية لنشاطهم على الفئات الهشة. إضافة إلى استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي مثل التعلّم الآلي للكشف التلقائي عن الصور المعالجة والمحتوى المحفز للمقارنة الجمالية السلبية للحدّ من قلق المظهر، شريطة أن تقترن هذه التقنية باستراتيجيات إيجابية تفضي لقبول التنوع الجسدي وتروّج لنماذج جمالية واقعية (Twenge, Martin, & Campbell, 2018) وأخيرا ما يمكن قوله أنّ الحدّ الفعّال من تأثير المنصات الرقمية في تضخيم قلق المظهر يستلزم نهجا متكاملًا يجمع بين الضبط الخوارزمي والرقابة على المحتوى والتنظيم القانوني الخارجي، من أجل تحويل هذه المنصات من بيئات مغذية لقلق المظهر إلى فضاءات آمنة وداعمة للصحة النفسية والتنوع الجمالي.

2 المبادرات التعليمية (التربوية) والوعي الإعلامي :

تعتبر المبادرات الشاملة ونشر الوعي النقدي بمواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية ركيزة مهمّة في معالجة المحرّكات البنيوية لقلق المظهر الناجم عن الانكشاف الرقمي، حيث تستهدف هذه المقاربة تحويل التلميذات المراهقات من مجرد مستهلك سلبي للمحتوى الجمالي إلى ناقد واعي وقادر على تفكيك الرسائل الجمالية في المنصات الرقمية وتقييمها ونقدها. وتؤكد الدراسات البحثية أنّ دمج برامج الوعي الإعلامي ضمن المناهج الدراسية الرسمية يساهم في تقليص معدلات استيعاب المعايير الجمالية غير الواقعية ويخفّض مستوى قلق المظهر لدى المراهقات، خصوصا إذا تضمّنت هذه البرامج تدريبا على طرق التعرّف على الأساليب الإقناعية الخفية في المحتوى البصري والسمعي (McLean et al.,

(2015) ويشترط هذا النهج ما هو أبعد من الكفاءة التقنية في تقييم المحتوى الرقمي، حيث يشمل تنمية الفهم النقدي للكيفية التي تتشابك بها الخوارزميات مع ثقافة المؤثرين والصور المختارة في بناء تصورات الجمال وتكريسها اجتماعيا. (Hobbs, 2010) وعلى صعيد التربية الجمالية تبرز أهمية تضمين المناهج التربوية لمحتوى يعرض على الطالبات لتمثيلات جمالية متنوعة وشاملة تكسر احتكار نموذج الجمال الأحادي والمثالي المروج رقميا، وفتح نقاشات نقدية حول الكيفية التي تتطور بها معايير الجمال ثقافيا وتجاريا، حتى تتمكن التلميذات من التساؤل عن هذه المعايير دون تمحيص، (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) وتكتسي الأنشطة التطبيقية داخل الأقسام والثانويات مثل تحليل الإعلانات ومنشورات المؤثرين والموضات الجمالية الرائجة قيمة تربوية استثنائية كونها ترسخ عادة الاستهلاك الرقمي النقدي والفاعل وتضعف أثر المقارنة الاجتماعية الصاعدة التي تغذي قلق المظهر، (Vandenbosch & Eggermont, 2012) وتتكامل هذه المقاربة بضرورة بناء بيئة تعليمية داعمة ترسخ احترام الذات والاحترام المتبادل بين الأتراب، عن طريق برامج التنقيف النفسي ضمن ورش العمل المتخصصة في تنمية تقدير الذات وإدارة الضغوط النفسية المرتبط بالمظهر، وهي برامج تحوّل التركيز من مجرد التعامل مع أعراض القلق إلى إعادة بناء منظومة القيمة الجمالية والتقاليد الاجتماعية بصورة استباقية، (Stice, Shaw, & Marti, 2007) وتتقارب هذه المقاربات لتحقيق هدف استراتيجي موحد يتمثل في بناء تقدير ذات مستقل عن المقارنة الخارجية، وهو ما يشكل الدرع النفسية الأكثر فعالية في الحدّ من استراتيجيات التكيف السلبية كاللجوء المفرط للتدخلات التجميلية استجابة لضغط المظهر الخارجي الرقمي، (Fardouly & Vartanian, 2016) ومنه وخلاصة لما سبق يمكن القول أنّ الاستثمار في الوعي الرقمي النقدي والتربية الجمالية الشاملة لا يعتبر ترفا تربويا بل ضرورة وقائية ذات أولوية قصوى في مواجهة التحدّيات النفسية التي تفرضها مواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية على تلميذات الثانوي يقوم بها أهل الاختصاص من المرشدين النفسانيين والتربويين على مدار السنّة في المؤسسات التربوية والمؤسسات المماثلة.

3 معايير التسويق وإدارة الصناعة :

يشكّل غياب معايير تسويق صارمة وآليات رقابية فعّالة على صناعة التجميل والإعلانات الجمالية الرقمية أحد المحركات البنيوية لقلق المظهر لدى تلميذات المرحلة الثانوية، حيث تستغل الممارسات التسويقية غير المنظمة انعدام الأمن الجسدي لدى هذه الفئة بوصفه رافعة تجارية لتحفيز الاستهلاك الجمالي، (Dittmar, Halliwell, & Ive, 2006)

وتتمثل هذه الاستراتيجيات التسويقية في ربط العيوب الجسدية ضمنيا بالإخفاق الاجتماعي والشخصي، مما يعمق الشعور بالقصور ويحول قلق المظهر من استجابة نفسية فردية إلى حاجة استهلاكية مصنعة. (Fredrickson & Roberts, 1997) ولمواجهة هذه الاشكالية تتضح الحاجة إلى منظومة تنظيمية مزدوجة تجمع بين الضبط الذاتي للمنصات والتدخل التشريعي الحكومي كما قلنا سابقا، وتؤكد الدراسات العلمية أن التدويل بين ضبط المنصات والتنظيم الحكومي يحقق أثرا وقائيا أعمق من أن تؤخذ أي مقارنة لوحدها خصوصا فيما يتعلق بالحد من انتشار الاعلانات التي تصنع قلق المظهر وتساهم في إدمانه. (Rozendaal et al., 2011) وعلى المدى البعيد يساهم الإطار التنظيمي المزدوج في إحداث تحول جذري في نموذج شرعيته التجارية على تقوية التنوع الجمالي ويكرس معايير الجمال الواقعية، (Tylka & Wood, 2015) وهو تحول لن يتحقق دون إرادة تشريعية وتنظيمية صارمة تحقق التوازن بين المصالح التجارية والمسؤولية الأخلاقية اتجاه الصحة النفسية للفئات الأكثر هشاشة.

خاتمة:

من خلال الدراسة السابقة تتجلى مجموعة من النتائج المتشابكة والمعقدة بين ثلاثة محاور بنيوية تشكل في مجملها المنظومة الحركية لقلق المظهر لدى تلميذات الثانوي وهي: أولا الانكشاف الرقمي الممنهج، وثانيا المعايير الجمالية الثقافية السائدة، وأخيرا الآليات النفسية للاستيعاب المعياري. ولقد كشفت الدراسة أيضا أن خوارزميات التوصية تعتبر من الآليات المؤدة للقلق حيث لا يقتصر دورها على عكس التفضيلات الجمالية للمستخدمين، بل تتجاوز ذلك لتعمل بوصفها بنية تقنية فاعلة في إنتاج حقنات تعرض مستدامة للمحتوى الجمالي المثالي تعمل على تغذية المقارنة الاجتماعية وتعمق الشعور بالقصور الجسدي، كما تتضافر هذه الخوارزمية مع حركية ثقافة المؤثرين وضغط الأتراب في تكريس نماذج جمالية محدّدة تستوعبها التلميذات داخليا بوصفها معايير موضوعية لا تفصيلات ذاتية، الأمر الذي يحول قلق المظهر من استجابة نفسية ظرفية إلى حالة مزمنة تنعكس سلبا على تقدير الذات والصحة النفسية، وفي غياب الدعم النفسي الملائم والتوجيه التربوي المناسب وفقدان الوعي الرقمي تلجأ التلميذات إلى استراتيجيات تكيف سلبية في مقدمتها التدخلات التجميلية التي تعالج الأعراض الظاهرة دون جذور القلق، بل قد تؤدي إلى تعميق الاضطرابات المرتبطة بصورة الجسد في ظل غياب المتابعة النفسية، وعلى صعيد المقاربات الداخلية خلصنا في هذه الدراسة إلى ان مواجهة قلق المظهر مما يستلزم استراتيجية تكاملية متعددة المستويات، حيث لا يكفي التدخل على مستوى واحد، سواء أكان ضبط المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي أو التنقيف الرقمي أو

التنظيم القانوني، بل يستوجب معالجة ظاهرة قلق الجسد في العصر الرقمي تضافر جهود متقاطعة بين حقول التعليم والسياسات العامة وحوكمة المنصات ومواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، من أجل بناء منظومة متكاملة بين التنظيم الخارجي وتمكين الفرد والرفع من قدرة التلميذات على بناء تقدير ذاتي مستقل عن الواقع الافتراضي وصولاً إلى بيئة رقمية تركز التنوع الجمالي بديلاً عن الكمال الجسدي المصطنع.

وفي الأخير يمكن القول بأن نتائج هذه الدراسة تفتح آفاقاً بحثية واعدة تستدعي المعالجة المنهجية ضمن أبحاث مستقبلية منها دراسة هذه الظاهرة لدى الطالبات الجامعيات أو النساء الماكثات في البيت أو لدى العاملات في الإدارات الخاصة والعامة وأثر ذلك على الصحة النفسية والاجتماعية لهن.

قائمة المراجع:

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 471–497.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229.
- Bucher, T. (2018). *If...then: Algorithmic power and politics*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190493028.001.0001>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42(2), 283–292.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94–104.

- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hobbs, R. (2010). *Digital and media literacy: A plan of action*. Aspen Institute Communications and Society Program.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
- ISAPS. (2024). *International survey on aesthetic/cosmetic procedures*. International Society of Aesthetic Plastic Surgery.
- Kempe, J. (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. *Behavioral Science*, 14(2), 154–159.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & 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), 1132–1140.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424–443.
- Norman, B. L. (1992). Body images: Development, deviance, and change. *American Journal of Psychiatry*, 13(3). يُرجى مراجعة هذا المرجع، إذ يبدو أن بياناته غير مكتملة أو غير دقيقة (في النص الأصلي)
- Rozendaal, E., Lapierre, M. A., van Reijmersdal, E. A., & Buijzen, M. (2011). Reconsidering advertising literacy as a defense against advertising effects. *Media Psychology*, 14(4), 333–354.
- Sarwer, D. B., & Crerand, C. E. (2004). Body image and cosmetic medical treatments. *Body Image*, 1(1), 99–111.
- Shroff, H., Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2009). Assessment of body image. In D. B. Allison & M. L. Baskin (Eds.), *Handbook of assessment methods for eating behaviors and weight-related problems* (pp. 115–136). Guilford Press.
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993.

Stice, E., Shaw, H., & Marti, C. N. (2007). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 207–231.

Swami, V. (2009). An examination of the factor structure of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 in Malaysia. *Body Image*, 6(2), 129–132.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.

Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*, 62(5), 869–887.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.

Zuckerman, D., & Abraham, A. (2008). Teenagers and cosmetic surgery: Focus on breast augmentation and liposuction. *Journal of Adolescent Health*, 43(4), 318–324.