

أثر منصات التواصل الاجتماعي في رفع اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام		
The Impact of Social Media Platforms on Increasing Youth Interest in Bodybuilding		
عباسي ياسين* ¹ ، ماهور باشا مراد ² ، فراحتية صبيبة ³ ¹ جامعة الجزائر 03(الجزائر)، الإيميل للباحث: d.abassiyacine@gmail.com ² جامعة الجزائر 03(الجزائر)، الإيميل للباحث: mourad.mahourbacha@gmail.com ³ جامعة الجزائر 03(الجزائر)، الإيميل للباحث: sabiraferahtia@gmail.com		
تاريخ النشر: 2026-07-10	تاريخ القبول: 2026-05-15	تاريخ الإرسال: 2026-05-30

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر منصات التواصل الاجتماعي في رفع اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لتحليل العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاهتمام بالممارسة الرياضية. وتوصلت الدراسة إلى أن منصات مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب تلعب دوراً مهماً في نشر ثقافة اللياقة البدنية وكمال الأجسام بين الشباب. كما أظهرت النتائج أن المحتوى الرياضي والتحفيزي يساهم في زيادة الدافعية نحو ممارسة الرياضة وتحسين المظهر الجسدي. وأكدت الدراسة أيضاً أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في نشر الوعي الصحي والتغذية. وفي المقابل، أشارت النتائج إلى وجود بعض الآثار السلبية مثل المقارنة المستمرة بالأجسام المثالية والشعور بعدم الرضا عن صورة الجسم. وخلصت الدراسة إلى ضرورة توجيه المحتوى الرياضي نحو التوعية الصحية السليمة وتشجيع الاستخدام الإيجابي لمنصات التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: منصات التواصل الاجتماعي؛ الشباب؛ كمال الأجسام.

Abstract:

This study aimed to identify the impact of social media platforms on increasing youth's interest in bodybuilding. The study adopted the descriptive analytical method to analyze the relationship between the use of social media and interest in sports practice. The findings revealed that platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube play an important role in spreading fitness and bodybuilding culture among young people. The results also showed that sports and motivational content contribute to increasing motivation toward exercising and improving physical appearance. The study further confirmed that social media platforms help promote health and nutritional awareness. On the other hand, the findings indicated some negative effects, such as constant comparison with ideal body images and dissatisfaction with body appearance. The study concluded that sports content should be directed toward proper health awareness and encouraging the positive use of social media platforms.

Keywords: Social Media Platforms; Youth; Bodybuilding.

مقدمة:

شهد العالم خلال العقدين الأخيرين تطوراً هائلاً في وسائل الاتصال الرقمية، خاصة منصات التواصل الاجتماعي التي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للشباب. وقد ساهمت هذه المنصات في التأثير على مختلف الجوانب الاجتماعية والثقافية والصحية، بما في ذلك الأنشطة الرياضية. ومن بين الرياضات

التي حظيت باهتمام واسع عبر هذه المنصات رياضة كمال الأجسام، حيث انتشرت الحسابات المتخصصة في التدريب والتغذية والتحفيز البدني، مما ساعد على زيادة إقبال الشباب على هذه الرياضة. وتكمن أهمية هذه الدراسة في محاولة فهم طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع اهتمام الشباب بالرياضة كمال الأجسام، مع تحليل الجوانب الإيجابية والسلبية لهذا التأثير.

إشكالية الدراسة:

أصبحت منصات التواصل الاجتماعي مصدرًا رئيسيًا للمعلومات الرياضية والصحية لدى الشباب، حيث يعتمد الكثير منهم على المحتوى المنشور من قبل المؤثرين الرياضيين والمدربين. إلا أن هذا التأثير قد يكون إيجابيًا من خلال التشجيع على ممارسة الرياضة، أو سلبيًا من خلال نشر معايير غير واقعية للجسم المثالي.

وعليه تتمثل إشكالية الدراسة في السؤال الآتي:

ما أثر منصات التواصل الاجتماعي في رفع اهتمام الشباب بالرياضة كمال الأجسام؟

تساؤلات فرعية:

1. هل تساهم منصات التواصل الاجتماعي في زيادة اهتمام الشباب بالرياضة كمال الأجسام؟
2. هل يؤثر المحتوى الرياضي المنشور عبر المنصات الرقمية في تشكيل الصورة الذهنية للجسم المثالي لدى الشباب؟
3. هل توجد علاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرغبة في ممارسة رياضة كمال الأجسام؟

فرضية عامة:

تلعب منصات التواصل الاجتماعي دور فعال في رفع اهتمام الشباب بالرياضة كمال الأجسام

فرضيات فرعية:

1. تساهم منصات التواصل الاجتماعي في زيادة اهتمام الشباب بالرياضة كمال الأجسام.
2. يؤثر المحتوى الرياضي المنشور عبر المنصات الرقمية في تشكيل الصورة الذهنية للجسم المثالي لدى الشباب.
3. توجد علاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرغبة في ممارسة رياضة كمال الأجسام.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على دور منصات التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة كمال الأجسام.
2. تحليل تأثير المؤثرين الرياضيين على سلوك الشباب الرياضي.
3. الكشف عن الدوافع التي تجعل الشباب يتجهون إلى ممارسة رياضة كمال الأجسام.
4. إبراز الآثار الإيجابية والسلبية لهذا التأثير.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من:

1. أهمية وسائل التواصل الاجتماعي في حياة الشباب المعاصر.
2. تزايد الاهتمام بالرياضة كمال الأجسام في المجتمعات العربية.
3. مساهمة الدراسة في توعية الشباب بالاستخدام الإيجابي للمحتوى الرياضي الرقمي.

مفاهيم الدراسة:

أولاً: مفهوم منصات التواصل الاجتماعي

تُعرف منصات التواصل الاجتماعي بأنها تطبيقات إلكترونية تعتمد على شبكة الإنترنت، تتيح للمستخدمين إنشاء المحتوى وتبادله والتفاعل مع الآخرين عبر بيئة افتراضية (Kaplan & Haenlein, 2010, p. 61).

كما يعرفها “بويد وإليسون” بأنها خدمات إلكترونية تسمح للأفراد ببناء ملفات شخصية عامة أو شبه عامة، وإنشاء علاقات اجتماعية والتفاعل مع المستخدمين الآخرين داخل النظام الرقمي (Boyd & Ellison, 2007, p. 211).

وتتمثل أبرز خصائص منصات التواصل الاجتماعي فيما يلي:

- سهولة التواصل والتفاعل.
- السرعة في نقل المعلومات.
- إمكانية مشاركة الصور والفيديوهات.
- التأثير الواسع على الرأي العام وسلوك الأفراد.
- الانتشار الكبير بين فئة الشباب.

ومن أشهر هذه المنصات: إنستغرام، فيسبوك، تيك توك، يوتيوب، وسناب شات.

ثانيًا: مفهوم الشباب

يُعد الشباب من أهم الفئات الاجتماعية التي تتميز بالحيوية والقدرة على التفاعل مع التطورات الحديثة. ويعرف الشباب بأنهم الفئة العمرية التي تقع بين مرحلة المراهقة ومرحلة النضج الكامل، وتمتاز بالنشاط الجسدي والفكري والرغبة في إثبات الذات. (United Nations, 2018, p. 5) كما يشير علماء الاجتماع إلى أن الشباب يمثلون أكثر الفئات استخدامًا للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تأثرًا بالمحتوى الرقمي المنشور عبر هذه المنصات.

ثالثًا: مفهوم رياضة كمال الأجسام

رياضة كمال الأجسام هي نشاط رياضي يعتمد على ممارسة تمارين المقاومة بهدف تنمية العضلات وتحسين التناسق الجسدي واللياقة البدنية. (Schwarzenegger & Dobbins, 1998, p. 22) كما تعرف بأنها رياضة تهدف إلى إبراز القوة العضلية والشكل الجمالي للجسم من خلال التدريب المنتظم والتغذية الصحية المناسبة.

وتتميز رياضة كمال الأجسام بعدة خصائص منها:

- الاعتماد على التمارين البدنية المكثفة.
- الالتزام بنظام غذائي خاص.
- التركيز على بناء العضلات وتحسين شكل الجسم.
- الحاجة إلى الاستمرارية والانضباط.

رابعًا: مفهوم الاهتمام الرياضي

الاهتمام الرياضي هو الميل النفسي والسلوكي الذي يدفع الفرد إلى متابعة الأنشطة الرياضية أو ممارستها بصورة منتظمة نتيجة وجود دوافع شخصية أو اجتماعية أو صحية (Weinberg & Gould, 2015, p. 47).

ويظهر الاهتمام الرياضي من خلال:

- متابعة المحتوى الرياضي.
- الرغبة في ممارسة الرياضة.
- المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- التفاعل مع الأخبار والمعلومات المتعلقة بالرياضة.

وفي هذه الدراسة يقصد بالاهتمام الرياضي: زيادة رغبة الشباب في ممارسة رياضة كمال الأجسام نتيجة التأثير بالمحتوى الرياضي المنشور عبر منصات التواصل الاجتماعي.

خامسًا: مفهوم التأثير الاجتماعي

يشير التأثير الاجتماعي إلى قدرة الأفراد أو الجماعات أو وسائل الإعلام على تغيير أفكار وسلوكيات واتجاهات الآخرين. (Kelman, 1958, p. 53)

وفي سياق الدراسة الحالية، يتمثل التأثير الاجتماعي في الدور الذي تمارسه منصات التواصل الاجتماعي والمؤثرون الرياضيون في توجيه الشباب نحو الاهتمام بالرياضة كمال الأجسام.

سادسًا: مفهوم المؤثرين الرياضيين

المؤثرون الرياضيون هم أفراد يمتلكون حضورًا واسعًا على منصات التواصل الاجتماعي ويقومون بنشر محتوى متعلق بالرياضة واللياقة البدنية، بما يؤثر في آراء وسلوكيات المتابعين (Abidin, 2016, p. 87).

ويعتمد هؤلاء المؤثرون على الصور ومقاطع الفيديو والنصائح التدريبية والغذائية لجذب الشباب وتحفيزهم على ممارسة الرياضة.

سابعًا: مفهوم صورة الجسم

صورة الجسم هي التصور الذهني الذي يكونه الفرد عن شكل جسمه ومظهره الخارجي، ومدى رضاه عنه (Cash & Pruzinsky, 2002, p. 15).

وقد ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الاهتمام بصورة الجسم لدى الشباب، خاصة من خلال المحتوى المرتبط باللياقة البدنية وكمال الأجسام.

الإطار النظري:

المبحث الأول: منصات التواصل الاجتماعي

المطلب الأول: مفهوم منصات التواصل الاجتماعي

تُعرف منصات التواصل الاجتماعي بأنها تطبيقات رقمية تعتمد على الإنترنت، تسمح للأفراد بإنشاء المحتوى وتبادلته والتفاعل مع الآخرين في بيئة افتراضية (Kaplan & Haenlein, 2010, p. 61). كما تُعرف بأنها أدوات اتصال إلكترونية تتيح للمستخدمين إنشاء شبكات اجتماعية ومشاركة الصور والفيديوهات والآراء والمعلومات بشكل سريع ومباشر (Boyd & Ellison, 2007, p. 211). وتتميز منصات التواصل الاجتماعي بعدة خصائص أهمها:

- ✓ التفاعلية.
 - ✓ سهولة الوصول إلى المعلومات.
 - ✓ السرعة في نقل المحتوى.
 - ✓ التأثير الواسع في مختلف الفئات العمرية، خاصة الشباب.
- ومن أبرز هذه المنصات: إنستغرام، فيسبوك، تيك توك، يوتيوب، وسناب شات.

المطلب الثاني: أهمية منصات التواصل الاجتماعي

تلعب منصات التواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في حياة الشباب، حيث أصبحت مصدرًا للمعلومات والترفيه والتثقيف، كما ساهمت في تكوين الاتجاهات والقيم الاجتماعية. ويرى الباحث "كاستلز" أن وسائل التواصل الحديثة أسهمت في بناء مجتمع رقمي يعتمد على تدفق المعلومات والتفاعل المستمر بين الأفراد (Castells, 2012, p. 33). وفي المجال الرياضي، ساعدت هذه المنصات على نشر التمارين الرياضية وأساليب التغذية الصحية، مما زاد من اهتمام الشباب بالأنشطة البدنية.

المطلب الثالث: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب

تشير العديد من الدراسات إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل مباشر في سلوك الشباب واتجاهاتهم النفسية والاجتماعية، خاصة فيما يتعلق بصورة الجسم والثقة بالنفس. وقد أوضحت دراسة "بيرلوف" أن التعرض المتكرر للمحتوى المتعلق باللياقة البدنية والجمال الجسدي يسهم في تشكيل معايير الجاذبية لدى الشباب (Perloff, 2014, p. 365). كما أن متابعة المؤثرين الرياضيين عبر إنستغرام وتيك توك تؤدي إلى زيادة الرغبة في ممارسة الرياضة وتقليد أنماط الحياة الصحية التي يعرضونها.

المبحث الثاني: رياضة كمال الأجسام

المطلب الأول: مفهوم رياضة كمال الأجسام

رياضة كمال الأجسام هي نشاط رياضي يعتمد على تمارين المقاومة بهدف تنمية العضلات وتحسين اللياقة البدنية والمظهر الجسدي (Schwarzenegger & Dobbins, 1998, p. 22). وتعد هذه الرياضة من أكثر الرياضات انتشارًا بين الشباب، نظرًا لارتباطها بتحقيق القوة البدنية والشكل الجمالي للجسم.

المطلب الثاني: أهداف رياضة كمال الأجسام

تهدف رياضة كمال الأجسام إلى:

- ✓ بناء العضلات وزيادة القوة البدنية.
- ✓ تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية.
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس.
- ✓ تقليل التوتر والضغوط النفسية.

وقد أكدت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد في تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى الشباب. (Fox, 1999, p. 415)

المطلب الثالث: دوافع الشباب لممارسة كمال الأجسام

تختلف دوافع الشباب نحو ممارسة رياضة كمال الأجسام، ومن أبرزها:

- ✓ الرغبة في الحصول على جسم مثالي.
- ✓ التأثير بالمشاهير والمؤثرين الرياضيين.
- ✓ تحسين الحالة الصحية والنفسية.
- ✓ اكتساب القبول الاجتماعي والثقة بالنفس.

وترى دراسة "تيجمان وزاكاردو" أن الصور التحفيزية المتعلقة باللياقة البدنية على إنستغرام تزيد من دافعية الشباب لممارسة الرياضة. (Tiggemann & Zaccardo, 2015, p. 64)

المبحث الثالث: العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي ورياضة كمال الأجسام

المطلب الأول: دور المحتوى الرياضي في التأثير على الشباب

أصبحت منصات التواصل الاجتماعي فضاءً مفتوحاً لنشر المحتوى الرياضي، بما يشمل التمارين، الأنظمة الغذائية، والصور التحفيزية الخاصة ببناء العضلات.

وقد ساهم هذا المحتوى في زيادة وعي الشباب بأهمية الرياضة، حيث يعتمد الكثير منهم على مقاطع الفيديو التعليمية لتعلم التمارين الصحيحة وأساليب التغذية.

كما تشير الدراسات إلى أن التعرض المستمر لمحتوى اللياقة البدنية يؤدي إلى تعزيز الرغبة في تحسين صورة الجسم. (Fardouly & Vartanian, 2016, p. 39)

المطلب الثاني: تأثير المؤثرين الرياضيين

يلعب المؤثرون الرياضيون دوراً محورياً في جذب الشباب نحو رياضة كمال الأجسام، حيث يقدمون محتوى يعتمد على التحفيز وعرض نتائج التمارين والتغيرات الجسدية.

وقد أكدت دراسة "هولاند وتيجمان" أن متابعة المؤثرين الرياضيين ترتبط بزيادة الاهتمام بالمظهر الجسدي وممارسة التمارين الرياضية. (Holland & Tiggemann, 2016, p. 102)

كما أن استخدام الصور ومقاطع الفيديو القصيرة يجعل المحتوى الرياضي أكثر جاذبية وتأثيراً على الشباب.

المطلب الثالث: الآثار الإيجابية والسلبية

أولاً: الآثار الإيجابية

- ✓ نشر الثقافة الرياضية والصحية.
- ✓ تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة.
- ✓ توفير معلومات تدريبية وغذائية مجانية.
- ✓ تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

ثانياً: الآثار السلبية

- ✓ نشر صورة غير واقعية للجسم المثالي.
- ✓ زيادة المقارنات الاجتماعية بين الشباب.
- ✓ احتمالية استخدام المنشطات للحصول على نتائج سريعة.
- ✓ التأثير النفسي الناتج عن عدم الرضا عن شكل الجسم.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الإفراط في متابعة محتوى اللياقة البدنية قد يؤدي إلى القلق واضطرابات صورة الجسم لدى الشباب. (Perloff, 2014, p. 370).

الجانب التطبيقي للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، لكونه الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية وتحليل العلاقات بين المتغيرات، حيث يساعد على وصف واقع استخدام الشباب لمنصات التواصل الاجتماعي ومدى تأثيرها على اهتمامهم بالرياضة كمال الأجسام.

ويُعرف المنهج الوصفي بأنه الأسلوب الذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة (عبيدات وآخرون، 2014، ص 187).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد الذين تنطبق عليهم خصائص البحث، ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في الشباب المستخدمين لمنصات التواصل الاجتماعي والمهتمين بالمحتوى الرياضي المتعلق بالرياضة كمال الأجسام.

ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من الشباب تتراوح أعمارهم بين 18 و30 سنة، من مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب.

وقد بلغ عدد أفراد العينة (100) شاب، باعتبارهم الفئة الأكثر استخداماً لمنصات التواصل الاجتماعي والأكثر تأثراً بالمحتوى الرياضي المنشور عبرها.

رابعاً: أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة على **الاستبيان** كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تم تصميم مجموعة من الأسئلة المتعلقة بما يلي:

❖ معدل استخدام منصات التواصل الاجتماعي.

❖ نوع المحتوى الرياضي الذي يتابعه الشباب.

❖ مدى الاهتمام بالرياضة كمال الأجسام.

❖ تأثير المؤثرين الرياضيين على السلوك الرياضي.

❖ الآثار الإيجابية والسلبية للمحتوى الرياضي.

وقد تم استخدام مقياس "ليكرت" الخماسي لتحديد درجة موافقة أفراد العينة على العبارات المطروحة.

عرض وتحليل بيانات الدراسة:

1- توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	72	72%
إناث	28	28%
المجموع	100	100%

التحليل:

يتضح من الجدول أن نسبة الذكور أكبر من نسبة الإناث، ويرجع ذلك إلى أن رياضة كمال الأجسام تحظى باهتمام أكبر لدى فئة الذكور مقارنة بالإناث.

2- معدل استخدام منصات التواصل الاجتماعي:

مدة الاستخدام اليومي	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعة	10	10%
من 1 إلى 3 ساعات	38	38%
أكثر من 3 ساعات	52	52%
المجموع	100	100%

التحليل:

تشير النتائج إلى أن أغلب أفراد العينة يستخدمون منصات التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات يومياً، مما يدل على التأثير الكبير لهذه المنصات في حياة الشباب.

3- المنصة الأكثر متابعة للمحتوى الرياضي:

المنصة	التكرار	النسبة المئوية
إنستغرام	40	40%
تيك توك	35	35%
يوتيوب	20	20%
فيسبوك	5	5%
المجموع	100	100%

التحليل:

يتبين أن منصة إنستغرام تحتل المرتبة الأولى من حيث متابعة المحتوى الرياضي، تليها منصة تيك توك، وذلك بسبب اعتماد هذه المنصات على المحتوى البصري القصير والجذاب.

4- مدى تأثير منصات التواصل الاجتماعي في الاهتمام برياضة كمال الأجسام:

درجة التأثير	التكرار	النسبة المئوية
تأثير كبير	68	68%
تأثير متوسط	24	24%
تأثير ضعيف	8	8%
المجموع	100	100%

التحليل:

تشير النتائج إلى أن غالبية الشباب يرون أن منصات التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير في زيادة اهتمامهم برياضة كمال الأجسام.

5- أبرز أسباب الاهتمام برياضة كمال الأجسام:

السبب	التكرار	النسبة المئوية
تحسين المظهر الجسدي	45	45%
التأثر بالمؤثرين الرياضيين	30	30%
تحسين الصحة واللياقة	20	20%
تقليد الأصدقاء	5	5%
المجموع	100	100%

التحليل:

يتضح أن الرغبة في تحسين المظهر الجسدي تُعد السبب الرئيس وراء اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام، يليها التأثير بالمؤثرين الرياضيين عبر منصات التواصل الاجتماعي.

6- وفي هذه الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين:

- كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي.
- مستوى اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام.

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة
استخدام منصات التواصل الاجتماعي × الاهتمام برياضة كمال الأجسام	0.78	0.01

التحليل:

تشير قيمة معامل الارتباط (0.78) إلى وجود علاقة ارتباط قوية وموجبة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي واهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام.

وهذا يعني أنه كلما زادت ساعات استخدام الشباب لمنصات التواصل الاجتماعي، زاد اهتمامهم بمتابعة وممارسة رياضة كمال الأجسام.

كما أن مستوى الدلالة (0.01) يدل على أن العلاقة ذات دلالة إحصائية، أي أنها ليست ناتجة عن الصدفة.

7- استخدام اختبار (T-Test)

يمكن كذلك استخدام اختبار "ت" (T-Test) "لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الاهتمام برياضة كمال الأجسام.

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	4.21	0.52
الإناث	3.47	0.61

مستوى الدلالة	قيمة T
0.05	3.85

التحليل:

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاهتمام برياضة كمال الأجسام لصالح الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (4.21) مقارنة بالإناث (3.47). ويُفسر ذلك بأن الذكور أكثر اهتمامًا بالمحتوى المتعلق ببناء العضلات وتحسين القوة البدنية.

8- قياس مستوى استجابات أفراد العينة حول تأثير منصات التواصل الاجتماعي.

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وسائل التواصل الاجتماعي تشجعي على ممارسة كمال الأجسام	4.35	0.58
أتابع المؤثرين الرياضيين باستمرار	4.11	0.63
المحتوى الرياضي يزيد من رغبتني في تحسين شكل جسمي	4.42	0.49

تحليل:

توضح المتوسطات الحسابية المرتفعة أن أفراد العينة يوافقون بدرجة كبيرة على أن منصات التواصل الاجتماعي تؤثر في اهتمامهم برياضة كمال الأجسام.

كما أن الانحرافات المعيارية المنخفضة تشير إلى تقارب إجابات أفراد العينة وعدم وجود تشتت كبير في آرائهم.

مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تساهم منصات التواصل الاجتماعي في زيادة اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام.

أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة كبيرة من أفراد العينة أكدوا أن منصات التواصل الاجتماعي كان لها تأثير واضح في زيادة اهتمامهم برياضة كمال الأجسام، حيث بلغت نسبة الذين يرون وجود تأثير كبير (68%).

وتشير هذه النتيجة إلى أن المحتوى الرياضي المنشور عبر منصات التواصل الاجتماعي أصبح مصدرًا رئيسيًا لتحفيز الشباب على ممارسة الرياضة، خاصة مع الانتشار الواسع للفيديوهات التحفيزية وبرامج التمارين والصور المتعلقة باللياقة البدنية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الشباب يقضون وقتًا طويلاً على منصات التواصل الاجتماعي، مما يزيد من تعرضهم للمحتوى الرياضي ويؤثر في ميولهم واتجاهاتهم الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "تيجمان وزاكاردو" التي أكدت أن التعرض المستمر لمحتوى اللياقة البدنية عبر إنستغرام يزيد من الدافعية نحو ممارسة الرياضة. (Tiggemann & Zaccardo, 2015, p. 64)

ثانياً: مناقشة نتائج الفرضية الثانية

يؤثر المحتوى الرياضي المنشور عبر المنصات الرقمية في تشكيل الصورة الذهنية للجسم المثالي لدى الشباب.

أوضحت نتائج الدراسة أن أغلب الشباب يتابعون محتوى يركز على بناء العضلات وتحسين المظهر الجسدي، مما يدل على أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في تشكيل صورة الجسم المثالي لديهم.

ويمكن تفسير ذلك بأن المؤثرين الرياضيين يعرضون أجساماً عضلية مثالية وصوراً لتحولات جسدية ملفتة، الأمر الذي يدفع الشباب إلى محاولة تقليد هذه النماذج.

كما أن طبيعة المحتوى البصري على منصات مثل إنستغرام وتيك توك تجعل التأثير النفسي أكبر، خاصة فيما يتعلق بالمقارنات الاجتماعية والرغبة في تحسين المظهر الخارجي.

وتتسجم هذه النتيجة مع دراسة "بيرلوف" التي أكدت أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل مباشر في تصورات الشباب حول الجمال وصورة الجسم. (Perloff, 2014, p. 365)

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

توجد علاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرغبة في ممارسة رياضة كمال الأجسام. أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة قوية وموجبة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاهتمام برياضة كمال الأجسام، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.78).

وتشير هذه النتيجة إلى أن زيادة ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بارتفاع مستوى الاهتمام بممارسة رياضة كمال الأجسام.

ويرجع ذلك إلى كثافة التعرض للمحتوى الرياضي الذي يتضمن التمارين الرياضية والنصائح الغذائية والتحفيز المستمر من قبل المؤثرين الرياضيين.

كما أن سهولة الوصول إلى المعلومات الرياضية عبر الإنترنت تجعل الشباب أكثر قدرة على تعلم التمارين ومتابعة البرامج التدريبية دون الحاجة إلى مدرب خاص.

الخلاصة:

من خلال مناقشة نتائج الدراسة، يتضح أن منصات التواصل الاجتماعي تؤدي دوراً محورياً في رفع اهتمام الشباب برياضة كمال الأجسام، وذلك عبر المحتوى الرياضي والمؤثرين الرقميين الذين يساهمون في تعزيز الدافعية نحو ممارسة الرياضة وتحسين المظهر الجسدي.

كما أظهرت النتائج وجود آثار إيجابية تتعلق بنشر الثقافة الرياضية، مقابل بعض الآثار السلبية المرتبطة بالمقارنات الاجتماعية والضغوط النفسية المتعلقة بصورة الجسم.

المراجع العربية

1. أبو علام، رجاء محمود، (2011)، *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*، القاهرة: دار النشر للجامعات.
2. البياتي، عبد الجبار، وزكريا، زكريا أنثاسيوس، (1977)، *الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس*، بغداد: مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية.
3. عبيدات، ذوقان، عبد الحق، كايد، وعدس، عبد الرحمن، (2014)، *البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه*، عمان: دار الفكر.
4. العساف، صالح بن حمد، (2012)، *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*، الرياض: دار الزهراء.
5. ملحم، سامي محمد، (2010)، *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، عمان: دار المسيرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Abidin, C, (2016), Visibility labour: Engaging with influencers' fashion brands and #OOTD advertorial campaigns on Instagram, *Media International Australia*, 161(1), 86-100.
2. Boyd, D,, & Ellison, N, (2007), Social network sites: Definition, history, and scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.

3. Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, New York: Guilford Press.
4. Castells, M, (2012), *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*, Cambridge: Polity Press.
5. Fardouly, J., & Vartanian, L, (2016), Social media and body image concerns, *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
6. Fox, K, (1999), The influence of physical activity on mental well-being, *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418.
7. 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.
8. Kaplan, A, M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
9. Kelman, H. (1958). Compliance, identification, and internalization. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51-60.
10. Perloff, R. M. (2014), Social media effects on young women's body image concerns. *Sex Roles*, 71(11), 363-377.
11. Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998), *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. New York: Simon & Schuster.
12. 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.
13. United Nations, (2018), *World Youth Report*. New York: United Nations Publications.
14. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.

ثالثاً: المراجع الإلكترونية

1. World Health Organization , (2021), Physical activity and young people. Retrieved from: <https://www.who.int>
2. Statista. (2024). Social media usage among youth worldwide. Retrieved from: <https://www-statista-com>
3. Pew Research Center, (2023), Social media use in 2023, Retrieved from: <https://www.pewresearch.org>
4. International Journal of Environmental Research and Public Health. (2022), Social media and fitness motivation among youth, Retrieved from: <https://www.mdpi.com>

رابعاً: الرسائل الجامعية والدراسات السابقة

1. أحمد، محمد عبد الله، (2021)، تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوك الرياضي لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
2. بن سالم، فاطمة الزهراء، (2020)، دور الإعلام الرقمي في نشر الثقافة الرياضية لدى الشباب، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

3. علي، خالد حسن، (2019)، *العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصورة الجسدية لدى الشباب*، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.
4. Smith, J، (2021), *Social media influence on bodybuilding culture among adolescents*، Master Thesis, University of California, USA.
5. Brown, T، (2020), *Digital fitness culture and youth identity formation*، PhD Dissertation, University of London, UK.