

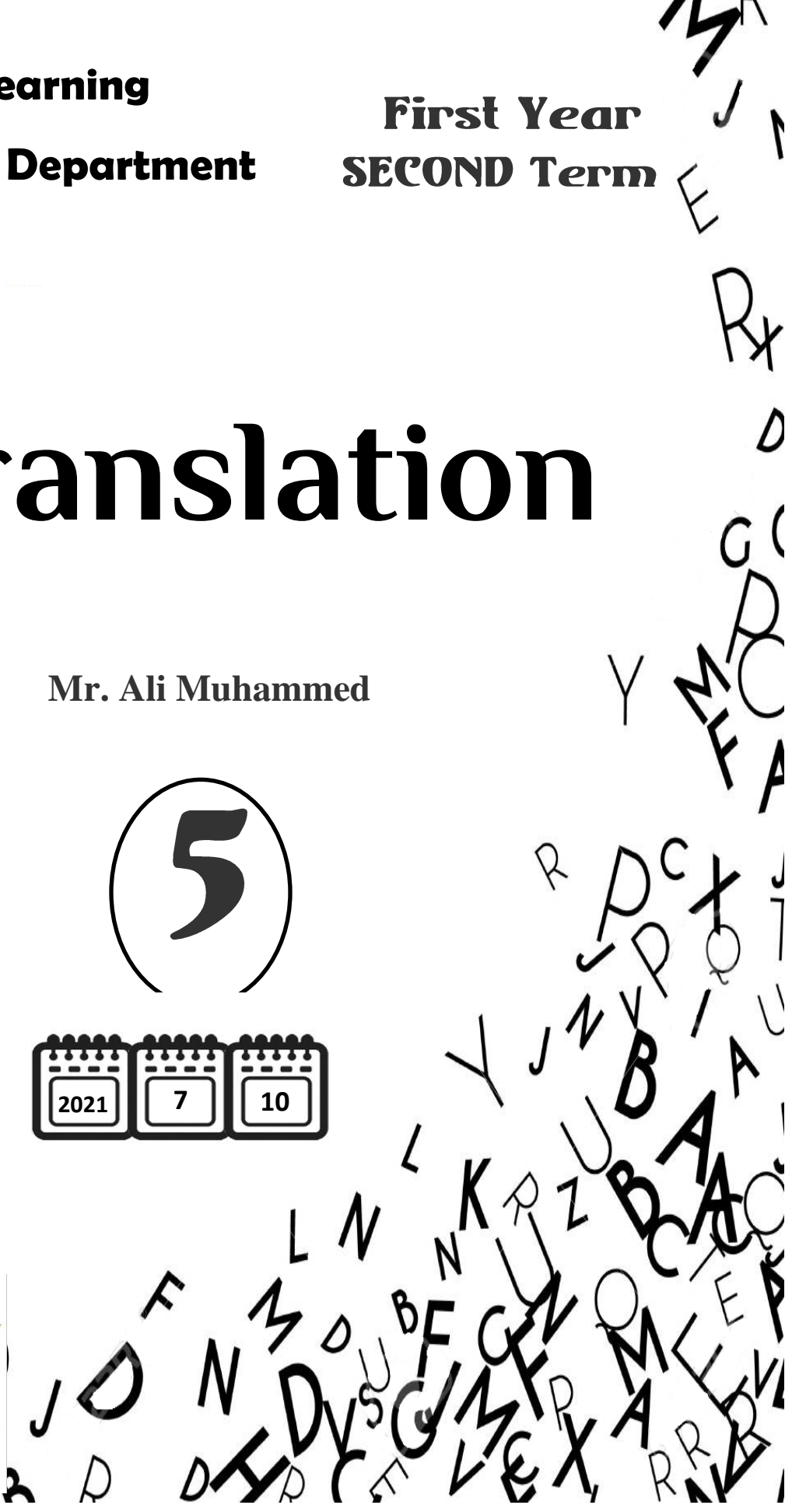
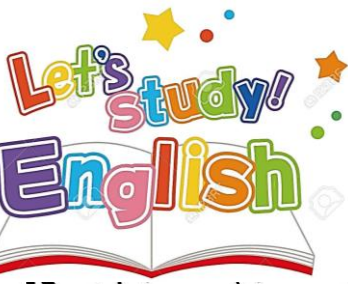
**Open Learning**  
**Translation Department**

**First Year**  
**SECOND Term**

# Translation

Mr. Ali Muhammed

5



# Good morning!

Our text for today is:

## Social Media & Body Image

Many of us suspect that the beautiful, often highly-edited images of people we see on social media make us feel worse about our own bodies. But what does the research say?

If you mindlessly scroll through Instagram or Facebook whenever you get a few seconds of downtime, you're far from alone. But have you ever wondered how those images of other people's bodies\_ whether your friend's holiday snap or a celebrity's gym selfie\_ could be affecting how you view your own?

Much has been made over the years about how mainstream media presents unrealistic beauty standards in the form of photoshopped celebrities or stick-thin fashion models.

Now that influencers fill up our feeds, it's easy to imagine that social media is bad when it comes to body image. But the reality is more nuanced, and there may be ways to curate your Instagram feed to make you feel more comfortable in your own skin\_ or, at least, stop you feeling worse.

It's important to note that research into social media and body image is still in its early stages, and most studies are correlational. This means we can't prove whether, for

example, Facebook causes someone to have negative feelings about their appearance, or whether people who are concerned about their appearance are most likely to use Facebook.

That being said, using social media appears to be correlated with body image concerns.

A systematic review of 20 papers published in 2016 found that photo-based activities, like scrolling through Instagram or posting pictures of yourself, were a particular problem when it came to negative thoughts about your body.

There are many different ways to use social media\_ are you just consuming what others post, or are you taking, editing and uploading selfies? Are you following close friends and family, or a laundry list of celebrities and influencers?

Research suggests that who we compare ourselves to is the key.

“People are comparing their appearance to people in Instagram images, or whatever platform they’re on, and they often judge themselves to be worse off,” says Jasmine Fardouly, a researcher at Macquarie University in Sydney, Australia.

In a survey of 227 females university students, women reported that they tend to compare their own appearance negatively with their peer group and with celebrities, but not with family members, while browsing Facebook. The comparison group that had the strongest link to body

image concerns was distant peers, or acquaintances.

Fardouly puts this down to the fact that people present a one-sided version of their life online. If you know someone well, you'll know they're only showing the best bits\_ but if they're an acquaintance, you won't have any other information to go on.

When it comes to the wider circle of influencers and accounts you follow, not all types of content are equal.

Research suggests that “fitspiration” images in particular\_ which typically feature beautiful people doing exercise, or at least pretending to\_ might make you harsher on yourself.

*Many of us suspect that the beautiful, often highly-edited images of people we see on social media make us feel worse about our own bodies.*

**Student:**

يجد العديد منا أن الجمال وحتى الصور العالية الجمال للناس التي نراها على وسائل التواصل تجعلنا نشعر بالسوء حيال أنفسنا

**Instructor:**

صفة عائدة على الصور-beautiful-:

صور معدلة لدرجة عالية أو بشكل مبالغ فيه، وليست highly-edited

images-

بالضرورة عالية الدقة بل هي معدلة بشكل كبير

**Final translation:**

يشك العديد منا في أن الصور الجميلة للأشخاص على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تكون غالباً معدلةً بشكل كبير تجعلنا نشعر بالسوء حيال أجسامنا

\*\*\*\*\*

*But what does the research say?*

*Student:*

لكن ماذا يقول البحث

*Instructor:*

- غالباً بتكون دراسة أكثر ما تكون بحث

*Final translation:*

ولكن ماذا تقول الدراسة؟

\*\*\*\*\*

*If you mindlessly scroll through Instagram or Facebook whenever you get a few seconds of downtime, you're far from alone.*

*Student:*

إذا كنت تمر بدون تفكير عبر انستغرام أو فيسبوك كلما سنحت لك الفرصة، فأنت لست وحيد

*Instructor:*

*mindlessly* لما شخص عادي يتصفح النت بشكل تلقائي بدون تركيز أو هدف: downtime- التوقف | بمعنى أنه عندما يتوفر عندك وقت فراغ أو راحة لتتوقف فيها فأنت تقضيها بتصفح هذه المواقع  
- الفكرة أنك لست الوحيد الذي يتصفح هذه المواقع بشكل تلقائي، يجب أن نصيغ الجملة لنوصل هذه الفكرة ( فأنت لست الوحيد الذي يفعل ذلك  
- ما صفة الناس الذي ينتمي لهم قارئ هذا النص؟ أنهم يتصفحون النت بشكل تلقائي  
- يوجد خطأ في تركيب الجملة

*Final translation:*

إذا قمت بتصفح انستغرام أو فيسبوك بشكل تلقائي كلما سنحت لك الفرصة فلست الوحيد الذي يفعل ذلك

\*\*\*\*\*

*But have you ever wondered how those images of other people's bodies\_ whether your friend's holiday snap or a celebrity's gym selfie\_ could be affecting how you view your own?*

*Student:*

هل تساءلت يوماً كيف يمكن لصور أجسام الآخرين أن تؤثر في نظرتك لنفسك، سواء كانت لقطة من عطة صديقك أو صورة سيلفي لأحد المشاهير في النادي الرياضي؟

**Instructor:**

- ما بين (Two dashes). جملة اعتراضية  
(your own) عائدة على (your body)-

**Final translation:**

لكن هل تساءلت يوماً كيف لصور أجسام الآخرين أن تؤثر في نظرتك لجسمك، سواء كانت لقطة من عطة صديقك أو صورة لأحد المشاهير في النادي الرياضي

\*\*\*\*\*

*Much has been made over the years about how mainstream media presents unrealistic beauty standards in the form of photoshopped celebrities or stick-thin fashion models.*

**Student:**

أجريت الكثير من الدراسات عبر السنين عن كيف يقوم التيار الرئيسي في الإعلام بتقديم معايير الجمال بصورة غير واقعية بشكل محسن من صور المشاهير أو عارضات الأزياء شديداً النحافة

**Instructor:**

(stream) \ الجدول أو الاتجاه: (main stream) التيار الرئيسي \ الرأي السائد :  
في المجتمع

**Final translation:**

قدمت الكثير من الدراسات عبر السنين فكرة عن كيفية تقديم وسائل الإعلام معايير الجمال الغير واقعية من خلال صور معدلة لمشاهير أو عارضات أزياء نحيلات

\*\*\*\*\*

*Now that influencers fill up our feeds, it's easy to imagine that social media is bad when it comes to body image.*

**Student:**

والآن بعد امتلاء صفحاتنا الرئيسية بصور المؤثرين، أصبح من السهل تخيل أن وسائل التواصل الاجتماعي هي شيئاً سيئاً عندما تؤكد على صورة الجسد.

**Instructor:**

ما معنى- (feeds) ؟ هي صفحتك الرئيسية على مواقع التواصل الاجتماعي والتي تتضمن صور وبوستات وحكم وفيديوهات وليس فقط صور للمؤثرين، فصفحتك برأي كاتب هذا النص قد امتلأت بأخبار من يقال عنهم المؤثرين (influencers) المؤثرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي :

**Student 2:**

والآن مع امتلاء صفحاتنا الرئيسية بصور المؤثرين، أصبح من السهل تخيل أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤكد على صورة الجسد بشكل سيء .

**Instructor:**

-نستطيع تقديم صياغة أفضل من هذه.

**Final translation:**

والآن بعد أن ملأ المؤثرون صفحتنا الرئيسية، أصبح تخيل أن وسائل التواصل الاجتماعي سيئة بالكامل فيما يتعلق بصورة الجسد أمراً سهلاً

\*\*\*\*\*

*But the reality is more nuanced, and there may be ways to curate your Instagram feed to make you feel more comfortable in your own skin\_ or, at least, stop you feeling worse.*

**Student:**

لكن الحقيقة أكثر تعقيداً وقد توجد طرق عدة لضبط صفحتك الرئيسية على انستغرام لتجعلك تشعر بالراحة مع نفسك، أو على الأقل التوقف عن الشعور بالاستياء.

**Instructor:**

(your own skin)- أن أنت لابس جلدك ومرتاح فيه، ما المصطلح المقابل له؟ :  
أن تشعر بالرضا عن نفسك  
(reality)- الواقع وليس الحقيقة :  
(nuanced)- أكثر دقة :

(-أو) عاطفة، تعطف جملة على جملة يجب أن تكون بنية الجملتين متماثلة

**Final translation:**

لكن الواقع أكثر دقة من ذلك، وقد توجد طرق لضبط صفحتك الرئيسية على انستغرام لتجعلك أكثر رضا عن نفسك، أو تمنعك من الشعور بالسوء على الأقل.

*It's important to note that research into social media and body image is still in its early stages, and most studies are correlational.*

**Student:**

من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن هذه الدراسة في مجال وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم ما تزال في مراحلها الأولى ومعظم الدراسات مترابطة حول هذا الخصوص

**Student 2:**

من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن البحث في مجال التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لا يزال في مرحلته الأولى وإن معظم الدراسات مترابطة حول هذا الخصوص

**Instructor:**

-ماذا فهمنا من هذه الترجمة؟ الرسالة لم تصل بشكل واضح  
- البحث أنسب من الدراسة ولا أحبذ وضع أداة التعريف هذه فهناك العديد من الدراسات بهذا الخصوص

(-correlational ترابطية. مثلاً قاموا بدراسة عن الرابط ما بين الأيس كريم والسباحة):  
فوجدوا أن الأيس كريم يفقد الإنسان القدرة المؤقتة على السباحة وكان هذا ما يسمى بالدراسة الترابطية، يوجد دراسة ترابطية أشهر من هذه وهي: أحضروا ضفدع وقطعوا له قدميه وطلبوا منه القفز لكنه لم يقفز فاكتشفوا أنه فقد حاسة السمع فالرابط بين عدم القدرة على القفز وفقدان القدرة على السمع، وهذا ما يسمى بالدراسة الترابطية، الدراسة الأولى ربطت بين مبيعات الأيس كريم وبين القدرة على السباحة وذلك عبر احصائية بين الناس الذين تعرضوا لحوادث غرق بعد تناولهم للأيس كريم، وليس بالضرورة أن تكون الدراسة الترابطية ذات نتيجة صحيحة ومؤكدة كدراسة الضفدع التعيس مثلاً

**Final translation:**

من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن البحث في مجال التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لا يزال في مرحلته الأولى وإن معظم الدراسات ترابطية

\*\*\*\*\*

*This means we can't prove whether, for example, Facebook causes someone to have negative feelings about their appearance, or whether people who are concerned about their appearance are most likely to use Facebook.*

**Student:**



هذا يعني أننا لا نستطيع أن نثبت فيما إذا كان يسبب الفيسبوك على سبيل المثال لشخص ما مشاعر سلبية حيال مظهره أو إذا كان الناس المهتمين لمظهرهم أكثر استخداماً لفيسبوك

**Student 2:**

ويعني هذا أننا لا نستطيع أن نجزم فيما إذا كان فيسبوك على سبيل المثال يسبب لشخص ما مشاعر سلبية حيال مظهره أو أن الأشخاص المهتمين لمظهرهم هم الأكثر استخداماً لفيسبوك

**Student 3:**

ويعني هذا أننا لا نستطيع أن نجزم مثلاً فيما إذا كان فيسبوك يتسبب في خلق مشاعر سلبية لدى الشخص تجاه مظهره أو أن الأشخاص الذين يشعرون بقلق حيال مظهرهم هم الأكثر استخداماً لفيسبوك

**Instructor:**

-الترجمة الأولى ليس فيها أي مراعاة لقواعد اللغة العربية  
(: يشعرون بالقلق) who are concerned  
-بمعنى أن هؤلاء الأشخاص لديهم مشكلة تشعرهم بالقلق من مظهرهم قد تكون قلة ثقة بالنفس أو أي مشكلة أخرى

**Final translation:**

ويعني هذا أننا لا نستطيع مثلاً أثبات أن فيسبوك يتسبب في خلق مشاعر سلبية لدى الشخص حيال مظهره، أو أن الأشخاص الذين يشعرون بقلق حيال مظهرهم أكثر استخداماً لفيسبوك

\*\*\*\*\*

*That being said, using social media appears to be correlated with body image concerns.*

**Student:**

بعد قول كل هذا، فإن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تظهر كونها مترابطة.

**Student 2:**

وبذلك، فإن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يظهر بأنه مرتبط بالقلق حيال صورة الجسم

**Instructor:**

( إذا قلنا أن correlational ( ) تعني مترابطة فالفعل correlated يؤخذ منها ويعني ( مرتبط) كصفة أو (ارتبط) بصيغة الماضي)

- هذه الجملة تعطينا نتيجة كل ما قد سبق قوله ضمن هذا المقال

### *Final translation:*

وبذلك، يبدو أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بالقلق حول صورة الجسم

## انتهت المحاضرة

\*\*\*\*\*

ترجمة ما تبقى من النص من فريق الأنوار

A systematic review of 20 papers published in 2016 found that photo-based activities, like scrolling through Instagram or posting pictures of yourself, were a particular problem when it came to negative thoughts about your body.

وجدت مراجعة منهجية لعشرين ورقة تم نشرها في عام 2016 بأن الأنشطة القائمة على الصور كتصفح انستغرام أو نشر صور شخصية كانت تشكل مشكلة خصوصاً بما يتعلق بالأفكار السلبية التي قد تصاحبك بخصوص جسمك

There are many different ways to use social media\_ are you just consuming what others post, or are you taking, editing and uploading selfies?

هناك عدة طرق لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. فهل تقوم فقط باستهلاك ما ينشره الآخرون على صفحاتهم، أم إنك تقوم بالتقاط وتعديل وتحميل صور السلفي؟

Are you following close friends and family, or a laundry list of celebrities and influencers?

هل تتابع صفحات أصدقائك المقربين وعائلتك ، أم إنك تتابع قائمة كبيرة من المشاهير والمؤثرين

Research suggests that who we compare ourselves to is the key.

يرى الباحثون بأن المفتاح يكمن فيمن نقارن أنفسنا بهم

“People are comparing their appearance to people in Instagram images, or whatever platform they’re on, and they often judge themselves to be worse off,” says Jasmine Fardouly, a researcher at Macquarie University in Sydney, Australia.

تقول ياسمين فاردولي الباحثة في جامعة ما كوارى في سيدني، استراليا: " يقارن الناس مظهرهم الخارجي بصور الأشخاص المعروضة عبر انستغرام، أو عبر أي منصة أخرى، وعادة ما يحكمون على مظهرهم بأنه أسوء من مظهر هؤلاء الناس

In a survey of 227 females university students, women reported that they tend to compare their own appearance negatively with their peer group and with celebrities, but not with family members, while browsing Facebook.

أجريت دراسة استقصائية مع 227 طالبة جامعية، وقد ذكرن بأنهن وبينما يتصفحن فيسبوك يملن إلى مقارنة مظهرهن بشكل سلبي مع أقرانهن ومع المشاهير ولكن ليس مع أفراد عائلتهن

The comparison group that had the strongest link to body image concerns was distant peers, or acquaintances.

وقد كان لمجموعة المقارنة من الأقران أو المعارف البعيدة الارتباط الأقوى بالقلق من صورة الجسد

Fardouly puts this down to the fact that people present a one-sided version of their life online.

تعزو فاردولي هذا إلى حقيقة أن الناس تظهر جانب واحد من حياتهم عبر شبكات التواصل

If you know someone well, you'll know they're only showing the best bits\_ but if they're an acquaintance, you won't have any other information to go on.

إذا كنت تعرف شخص ما معرفة وثيقة، فستكون على علم بأنه يظهر الجانب الأفضل لديه، ولكن إذا كان هذا الشخص من معارفك البعيدين فلن يكون لديك أي معلومة أخرى عنه لتستكمل معرفتك عنه

When it comes to the wider circle of influencers and accounts you follow, not all types of content are equal.

ليست كل أنواع المحتوى متشابهة فيما يتعلق بالدائرة الواسعة من المؤثرين والحسابات التي تتابعها عبر شبكات التواصل

Research suggests that “fitspiration” images in particular\_ which typically feature beautiful people doing exercise, or at least pretending to\_ might make you harsher on yourself.

تشير الأبحاث إلى أن نوبة الصور قد تجعلك أكثر قسوة مع نفسك وتحديداً تلك التي تصور أشخاص يتمتعون بالجمال وهم يقومون بالتمارين الرياضية أو على الأقل يتظاهرون بذلك

\*\*\*\*\*

