

## الرفاهية الرقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

أ.د. علياء جاسم محمد

قمر سحاب تركي حسن

[aliya200644@gmail.com](mailto:aliya200644@gmail.com)

[gamaralturke@gmail.com](mailto:gamaralturke@gmail.com)

الجامعة المستنصرية، كلية التربية، العلوم التربوية والنفسية، علم النفس التربوي

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى تعرف الرفاهية الرقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وكذلك تعرف الفروق في الرفاهية الرقمية وفق متغيري (الجنس، التخصص) وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس الرفاهية الرقمية المعد من قبل (Priyanka, Digital resilience and its dimensions, 2023) الذي تألف من (13) فقرة واستخرج له الخصائص السيكومترية كالصدق والثبات، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس طبقت الباحثتان المقياس على عينة البحث التي تألفت من (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية، وتم معالجة البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية فكانت النتائج كالآتي: ان طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون الرفاهية الرقمية، و هناك فروق ذات دالة احصائية وفق متغير الجنس(ذكور واناث) لصالح الذكور و انه لا توجد فروق دالة احصائية وفق متغير التخصص(علمي، ادبي)، وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحثتان بعض التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية : (الرفاهية الرقمية، طلاب المدارس الثانوية)

## Digital Well-being Among High School Students

Qamar Sahab Turki Prof. Dr. Aliaa Jasim Mohammed

Al-Mustansiriyah University, College of Education, Department of Educational and Psychological Sciences

### Abstract:

The present study aims to measure digital well-being among high school students and to examine differences in digital well-being based on gender and academic specialization. To achieve these objectives, the researchers adopted the Digital Well-Being Scale developed by (Priyanka, 2023), which consists of 13 items. The psychometric properties of the scale, including validity and reliability, were assessed. After establishing these properties, the researchers ran the scale to a sample of 400 high school students. Data analysis was conducted using appropriate statistical methods, yielding the following results: male high school students demonstrated a high level of digital well-being, and statistically significant differences were found based on gender (male vs. female). However, no significant differences were observed based on academic specialization (science vs. humanities). In light of these findings, the researchers provided several recommendations and suggestions for future studies.

**Keywords :** (Digital Well-Being, High School Students)

مشكلة البحث:

ان انتشار استخدام التكنولوجيا الرقمية اثر على ازدياد الاعتماد على الوسائط الرقمية في الحياة اليومية وخاصة بين طلبة المرحلة الإعدادية اذ تعتبر مرحلة المراهقة فترة ذات أهمية خاصة ويجب مراعاتها لان في هذه الفترة تحدث تغيرات نمائية قوية متشابكة مع الرقمنة ويحصل المراهقون عادة على تعليمهم الأول من الهوائف الذكية التي تتراوح أعمارهم بين 10-18 عاما ويوجهون تجاربهم الأولى مع الهوائف المحمولة بعد دخول الهاتف الذكي الى حياتهم وان فوائد وعيوب الاتصال من المرجح ان تؤدي استراتيجيات الإدارة هذه الى عادات متجزره قد تحدد كيفية تجربتهم للتواصل خلال حياتهم. فقد أظهرت الدراسات ان التكنولوجيا تؤثر بشكل سلبي على حياة المراهقين من عدة جوانب منها النفسية والاجتماعية والجسدية والمعرفية فقد يتسبب الاستخدام الغير متوازن للتكنولوجيا في زيادة مستويات القلق والتوتر لدى الافراد وكما ان التأثير الاجتماعي للأشخاص الذين يفتقرون الى مستويات الرفاهية الرقمية يكونون

أكثر عرضة للإدمان الرقمي. مما يؤدي الى عزلة اجتماعية وانخفاض في مستوى التفاعل الإيجابي مع الآخرين علاوة على ذلك فقد يؤدي الاستخدام الغير منتظم للأجهزة الرقمية الى مشاكل جسدية اذ ان غياب الرفاهية الرقمية مرتبط بتدهور الصحة البدنية مثل اضطرابات النوم والارهاق الجسدي الناتج عن قضاء ساعات طويلة امام الأجهزة الرقمية وقد يؤدي ذلك أيضا الى زيادة احتمالية الإصابة بمشاكل صحية طويلة الأمد مثل السمنة والام الظهر إضافة الى التأثير المعرفي على الافراد وبسبب الاستخدام غير المنظم والمفرط قد يؤدي الى تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز وتدهور الذاكرة بسبب الاعتماد الكبير على الأجهزة الرقمية لإيجاد المعلومات بدلا من الاعتماد على القدرات العقلية. (خشبة، 2020، صفحة 16)

وبناءً على ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الأساسي الآتي: هل توجد رفاهية رقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

#### أهمية البحث:

تعد المرحلة الإعدادية من أكثر الفترات حساسية في حياة المراهقين، حيث تتشكل خلالها مهاراتهم الاجتماعية والنفسية وتُبنى عاداتهم السلوكية. في هذا السياق، وتم التركيز على هذه الشريحة من المجتمع (طلبة الإعدادية) لأن القدرات العقلية تظهر بشكلها المنطقي في مرحلة المراهقة المبكرة التي تمتد عادة ما بين (11 - 17) سنة وهي مرحلة الإعدادية كما ذكر بياجيه وبهذا يتبين اهمية التركيز على هذه الشريحة من المجتمع. (كاظم و حسين، 2024، صفحة 4)

وتتصف هذه المرحلة بانها من أكثر الفترات حساسية في حياة المراهقين، حيث تتشكل خلالها مهاراتهم الاجتماعية والنفسية وتُبنى عاداتهم السلوكية. وفي هذا السياق، تلعب الرفاهية الرقمية دورًا إيجابيًا مهمًا في تعزيز توازن المراهقين بين العالم الرقمي وحياتهم الواقعية، مما ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية وسلوكهم اليومي كما وتسهم الرفاهية الرقمية في إعداد المراهقين ليصبحوا أفرادًا أكثر وعيًا ومسؤولية تجاه التكنولوجيا، حيث تُساعدهم على بناء عادات صحية ومستدامة و تعزيز مهاراتهم في إدارة الوقت وتطوير وعيهم الذاتي، لتُصبح المرحلة الإعدادية نقطة انطلاق نحو علاقة متوازنة مع التكنولوجيا في المستقبل. (Lynch, 2021, pp. 1-2)

تعتبر الرفاهية الرقمية من الجوانب الحيوية التي تؤثر بشكل إيجابي على جودة حياة الأفراد والمجتمعات. فمن خلال التكنولوجيا، أصبح من الممكن تحقيق تواصل فعال وسريع بين الأفراد، حتى وإن تباعدت المسافات الجغرافية بينهم. هذا النوع من التواصل لا يقتصر فقط على تسهيل المحادثات اليومية، بل يمتد إلى بناء علاقات اجتماعية قوية ومستدامة، مما يعزز شعور الفرد بالانتماء والارتباط بالمجتمع إلى جانب ذلك، تلعب الرفاهية الرقمية دورًا هامًا في التنمية الشخصية للأفراد. توفر المنصات الرقمية أدوات ومصادر تعليمية تساعد الأفراد على تطوير مهاراتهم بشكل ذاتي. على سبيل المثال، يمكن للطلاب الاستفادة من الدورات التدريبية عبر الإنترنت التي تعزز من معرفتهم وقدراتهم في مجالات متنوعة ومن الناحية النفسية تساهم الرفاهية الرقمية في تحسين الصحة النفسية من خلال تقديم الدعم النفسي عبر الإنترنت توفر بعض التطبيقات والخدمات مجتمعات رقمية داعمة تساعد الأفراد على تجاوز التحديات النفسية والشعور بالدعم من قبل الآخرين الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات أو المشكلات علاوة على ذلك، تعزز الرفاهية الرقمية من الإنتاجية والكفاءة، حيث تتيح الوصول السريع إلى المعلومات والموارد. يمكن للأفراد استخدام أدوات تنظيم وإدارة الوقت التي تساعد في إتمام أعمالهم بشكل أكثر كفاءة وفعالية، سواء في المجالات الأكاديمية أو المهنية بالتالي يظهر أن الرفاهية الرقمية لا تقتصر فقط على الجانب الترفيهي، بل تمتد لتشمل تحسين جودة الحياة بشكل عام من خلال تعزيز الروابط الاجتماعية، دعم التنمية الشخصية، تحسين الصحة النفسية، وزيادة الكفاءة والإنتاجية. (Matthews, 2023, p. 35)

وقد أظهرت دراسة (Jasmina, 2023) والتي استهدفت (الرفاهية الرقمية المدركة لدى المراهقين في سلوفينيا) وتعتمد هذه الدراسة على بيان التأثيرات الرقمية على حياة المراهقين وقد شملت هذه الدراسة الفئة العمرية من 15 الى 18 عاما. وتناولت عينة الدراسة (161) مشاركا اعتمدت هذه الدراسة على ثلاثة ابعاد رئيسية منها البعد الاجتماعي والذي يوضح تأثير الهواتف الذكية على التفاعل الاجتماعي، حيث تسهل التواصل لكنها قد تُضعف العلاقات المباشرة اما البعد العاطفي يوضح ارتباط استخدام المفرط بزيادة القلق والتوتر، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية واما البعد المعرفي يوضح تأثير التكنولوجيا على التركيز والأداء الأكاديمي، حيث يُسبب تشتت لكنّه يُسهّل الوصول إلى المعرفة ومن النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة ان الفتيات أكثر انتقادًا لاستخدام

الهواتف مقارنة بالفتيان وان الأكبر سنًا أكثر وعيًا بتأثيرات التكنولوجيا من الأصغر سنًا ضرورة وتمكنت من وضع حدود لاستخدام الأجهزة لضمان التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية، وتحسين الصحة النفسية وجودة النوم. (Jasmina, 2023, p. 15) أصبحت الرفاهية الرقمية اليوم أحد المواضيع المحورية التي تجمع بين التكنولوجيا والإنسانية، حيث تسعى إلى تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا وحياة الأفراد اليومية. من خلال دراسة كارولين، يظهر لنا بوضوح أن التكنولوجيا ليست مجرد أداة تُستخدم لتسهيل حياتنا، بل يمكن أن تكون شريكًا في تعزيز صحتنا النفسية والجسدية، إذا ما استُخدمت بوعي وإدراك أن التطبيقات الرقمية الحديثة توفر إمكانيات لتحسين جودة الحياة، مثل تلك التي تراقب الصحة البدنية وتدعم النشاط الرياضي، مما يساهم في تعزيز الحالة العامة للأفراد. كما أن هذه الأدوات تُظهر قدرتها على تعزيز الكفاءة الذاتية للأفراد، حيث تمنحهم القدرة على إدارة وقتهم ومواردهم بكفاءة، ما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية الشخصية والرضا عن الأداء اليومي إضافة إلى ذلك، أهمية الدور الذي تلعبه التكنولوجيا في تعزيز الروابط الاجتماعية. ففي عالمنا المعاصر، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي أداة للتواصل الإنساني، وعند استخدامها بشكل متوازن ومدروس، فإنها تدعم التفاعل الإيجابي، وتقلل من الشعور بالوحدة أو العزلة الاجتماعية ومن الجوانب اللافتة لرفاهية الرقمية هو تركيزها على تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية. في عصرٍ يشهد إدمانًا متزايدًا على الشاشات، تُعد الرفاهية الرقمية وسيلة لتقليل هذا الاعتماد المفرط، ودفع الأفراد نحو نمط حياة أكثر صحة واستدامة إضافة إلى أهمية الأدوات التحليلية التي تقدمها التكنولوجيا، حيث تساعد المستخدمين على فهم أنماط استخدامهم الرقمي وتعديلها بما يدعم رفاهيتهم. هذه الأدوات ليست مجرد وسيلة للمتابعة، بل هي أداة لبناء وعي رقمي يتيح للأفراد السيطرة على تجربتهم التقنية. (Priyanka, 2023, p. 73)

#### أهداف البحث:

- يستهدف البحث الحالي الى التعرف: -
- الرفاهية الرقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- الفروق في الرفاهية الرقمية على وفق متغيري
- 1. الجنس (ذكور - اناث).
- 2. التخصص (علمي، ادبي).

#### تحديد المصطلحات:

عرفتها (Priyanka, 2023): بانها حالة نفسية تجريبية من التوازن الأمثل بين التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستهلاك الرقمي اذ تتألف الرفاهية الرقمية من التقييم المعرفي والعاطفي للفرد للاستهلاك الرقمي والذي يتضمن حالة الوكالة وحالة التواصل حالة المرونة العاطفية وحالة الرعاية الجسدية.

**التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (Priyanka, 2023) بوصفه تعريفًا نظريًا بأنها هي حالة نفسية تجريبية من التوازن الأمثل بين التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستهلاك الرقمي وتتألف الرفاهية الرقمية من التقييم المعرفي والعاطفي للفرد للاستهلاك الرقمي التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من اجابته على جميع فقرات الرفاهية الرقمية.

#### الإطار النظري

تمثل الرفاهية الرقمية مفهومًا ناشئًا في ظل التوسع الكبير في استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي. تهدف إلى تعزيز استخدام واعٍ وإيجابي للتكنولوجيا، بحيث لا يؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على الحياة الاجتماعية أو الصحية للمستخدمين ومع التقدم التكنولوجي وتطور الهواتف الذكية وشبكات الإنترنت، ظهرت تحديات جديدة تتعلق بالإدمان الرقمي، مثل الاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي، مما قد يسبب اضطرابات سلوكية، قلقًا اجتماعيًا، وحتى صعوبات في النوم للتصدي لهذه المشكلات، يتم تطوير استراتيجيات وتقنيات تعتمد على التحليل السلوكي ودعم الأقران عبر الإنترنت، لتقديم حلول فعالة

ومساعدة المستخدمين في تقليل الوقت الذي يقضونه على الأجهزة الرقمية، وتحقيق توازن صحي بين الحياة الواقعية والافتراضية. (ريان، 2019، الصفحات 1-2)

ومع التطور السريع للتكنولوجيا الرقمية والزيادة الكبيرة في استخدام الأجهزة الذكية والإنترنت، أصبح مفهوم "الرفاهية الرقمية" محوراً هاماً في الدراسات الحديثة. الرفاهية الرقمية تشير إلى الحالة التي يتمكن فيها الأفراد من تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا وحياتهم الشخصية والاجتماعية. ويتضمن ذلك الاستفادة من التكنولوجيا لتعزيز جودة الحياة، مع تقليل الآثار السلبية المحتملة، مثل الإدمان الرقمي، الإجهاد النفسي، والعزلة الاجتماعية. لقد أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط للشاشات والتكنولوجيا يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية، مما يؤدي إلى مشكلات مثل القلق، الاكتئاب، وضعف العلاقات الاجتماعية. ومع ذلك، فإن الاستخدام المدروس للتكنولوجيا يمكن أن يوفر فوائد عديدة، مثل تسهيل التعلم، تعزيز الروابط الاجتماعية، ودعم الإنتاجية تُعد "الرفاهية الرقمية" مفهوماً متعدد الأبعاد يشمل عدة جوانب مثل الصحة الجسدية: وهي الحفاظ على نمط حياة صحي أثناء استخدام التكنولوجيا والمرونة العاطفية هي القدرة على التعامل مع المشاعر الإيجابية والسلبية الناتجة عن التفاعل الرقمي والشعور بالسيطرة هو التحكم في الوقت والأنشطة الرقمية بما يحقق التوازن والتواصل الإيجابي استخدام التكنولوجيا لتعزيز العلاقات الإنسانية وتشير الرفاهية الرقمية إلى الحالة النفسية والاجتماعية التي يحقق فيها الأفراد توازناً بين استخدام التكنولوجيا وتحقيق أهدافهم الشخصية والاجتماعية، بما يعزز الصحة النفسية ويقلل الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط أو الإدمان الرقمي. يُعرف هذا المفهوم على أنه التوازن المثالي بين الجوانب الإيجابية والسلبية للاستهلاك الرقمي ولرفاهية الرقمية ابعاد أساسية منها:

- القدرة على التحمل العاطفي، ووكالة الفرد، والاتصال الاجتماعي، والرعاية الجسدية. كل بعد من هذه الأبعاد يساهم في تعزيز التجربة الرقمية الإيجابية والحد من تأثيراتها السلبية.

- القدرة على التحمل العاطفي هذا البعد يعكس قدرة الأفراد على التعامل مع المشاعر الناتجة عن استخدام التكنولوجيا الرقمية. مع زيادة الوقت الذي نقضه على الأجهزة الرقمية، يمكن أن تظهر مشاعر إيجابية مثل السعادة والرضا عند تحقيق الأهداف أو التواصل مع الأصدقاء، وأحياناً مشاعر سلبية مثل القلق أو التوتر الناتج عن الإفراط في الاستخدام أو المقارنة الاجتماعية. هنا، تأتي القدرة على التحمل العاطفي كعنصر أساسي لمساعدة الأفراد في تعزيز المشاعر الإيجابية وإدارة السلبية. مثلاً، يستطيع الفرد تدريب نفسه على تقليل التوتر من خلال تقنيات مثل التحكم في الوقت المخصص للشاشات.

- حالة الوكالة تشير إلى الشعور بالسيطرة والكفاءة في كيفية التعامل مع التكنولوجيا. هذا البعد يمنح الفرد الإحساس بأنه هو من يتحكم في التكنولوجيا، وليس العكس. فبدلاً من أن يُصبح الشخص ضحية للمشتتات الرقمية مثل الإشعارات أو الإدمان على وسائل التواصل، يتعلم كيفية اتخاذ قرارات واعية حول استخدامه للتكنولوجيا. مثلاً، يمكن للفرد تحديد وقت معين يومياً لتصفح الإنترنت أو إغلاق الإشعارات خلال أوقات العمل أو الدراسة، مما يعزز ثقته بنفسه ويزيد من إنتاجيته.

- الاتصال الاجتماعي في العصر الرقمي، أصبحت التكنولوجيا وسيلة رئيسية للتواصل مع الآخرين. ولكن، ليست كل أشكال التواصل الرقمي إيجابية. هذا البعد يركز على جودة العلاقات الاجتماعية التي ينشئها الأفراد عبر المنصات الرقمية. يُنظر إلى الاتصال الاجتماعي في الرفاهية الرقمية من زاوية تعزيز الروابط الحقيقية، حيث يمكن أن توفر التكنولوجيا أدوات لتقوية العلاقات، مثل البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة. ومع ذلك، إذا لم يتم استخدام هذه الوسائل بشكل صحيح، فقد تؤدي إلى العزلة الاجتماعية أو الشعور بالوحدة. لذا، من المهم أن يتم توجيه استخدام التكنولوجيا نحو بناء علاقات ذات معنى ودعم اجتماعي حقيقي.

- الرعاية الجسدية البعد الأخير، وهو الرعاية الجسدية، يركز على تأثير الاستخدام الرقمي على الصحة البدنية. التكنولوجيا الرقمية، رغم فوائدها، قد تؤدي إلى نمط حياة غير صحي، مثل قلة النشاط البدني أو سوء جودة النوم بسبب الإفراط في استخدام الشاشات. الرعاية الجسدية تعني وعي الفرد بتأثير هذه السلوكيات على جسمه وسعيه لتحقيق توازن بين النشاط الرقمي والنشاط البدني. على سبيل المثال، يمكن أن يحدد الفرد أوقاتاً منتظمة لممارسة الرياضة، أو يقلل من استخدام الأجهزة قبل النوم لتحسين جودة النوم (Priyanka, 2023, p. 77). الأشخاص الذين يفكرون إلى الرفاهية الرقمية يعانون من تأثيرات متعددة نفسية واجتماعية، تتعلق

بالإفراط في استخدام التكنولوجيا وتأثيراتها السلبية على توازن حياتهم اليومية. يجب توجيه جهود أكاديمية ومجتمعية لتطوير برامج تساعد على تحقيق التوازن الرقمي. (Rosič, 2023, p. 6)

### الإطار النظري:

#### النظريات التي فسرت الرفاهية الرقمية:

يعتمد البحث الحالي على استخدام نظريتين مركزيتين لتفسير العوامل المؤثرة على الرفاهية الرقمية للأفراد في العصر الرقمي، وهما نظرية الإدراك الاجتماعي ونظرية رأس المال الاجتماعي بهدف استكشاف التفاعل بين العوامل الشخصية والاجتماعية وكيف تسهم هذه العوامل في تحقيق توازن صحي في استخدام التكنولوجيا الرقمية.

#### نظرية الإدراك الاجتماعي (البرت باندورا):

ألبرت باندورا هو واحد من أبرز علماء النفس في القرن العشرين، وقد لعب دورًا رياديًا في تطوير نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية التعلم المعرفي الاجتماعي. وُلد في 4 ديسمبر 1925 في مقاطعة ألبرتا في كندا. كان تعليمه الأولي في مدرسة صغيرة ببلدته حيث كان هناك معلمان فقط، مما ساهم في تطور استقلاليته وحماسه للتعلم.

#### إسهاماته:

- اشتهر بتجاربه الشهيرة مثل تجربة "دمية بوبو"، التي أثبتت دور التعلم بالملاحظة في تشكيل السلوك.
- طور مفهوم الكفاءة الذاتية، الذي يعكس إيمان الفرد بقدرته على تحقيق الأهداف.
- أسس نظرية التعلم الاجتماعي، التي تؤكد أن الناس يتعلمون من خلال الملاحظة، المحاكاة، والنموذجية.
- ركز على دور العوامل البيئية والشخصية في تشكيل السلوك، حيث قدم مفهوم "التفاعل الثلاثي المتبادل" بين الفرد، السلوك، والبيئة. (Tadayon & Bijandi, 2012, p. 3)

#### المحاور الأساسية للنظرية:

#### - التفاعل الثلاثي المتبادل (Reciprocal Determinism):

- يوضح هذا المحور أن السلوك البشري لا يتأثر بعامل واحد فقط (كالعوامل البيئية أو الشخصية)، بل هو نتيجة تفاعل مستمر بين:
- \* **العوامل الشخصية:** مثل المعتقدات، القيم، والكفاءات الذاتية.
  - \* **العوامل البيئية:** مثل المحيط الاجتماعي، الثقافة، والتأثيرات الخارجية.
  - \* **السلوك نفسه:** وكيف يؤثر بدوره على العوامل الأخرى.
- مثال: طالب يشعر بالثقة في أدائه الأكاديمي (العامل الشخصي)، مما يدفعه للمشاركة في النقاشات الصفية (السلوك)، ويتلقى تشجيعًا من المعلمين والزملاء (العامل البيئي)، مما يعزز من ثقته مرة أخرى.

#### - التعلم بالملاحظة (Observational Learning):

- يشير إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال ملاحظة الآخرين دون الحاجة إلى تجربة مباشرة. التعلم لا يقتصر على السلوكيات، بل يشمل أيضًا العواقب المرتبطة بها.
- الآليات:

\* **الانتباه:** ملاحظة النموذج والسلوك الذي يؤديه.

\* **التذكر:** تخزين السلوك في الذاكرة.

\* **التقليد:** تقليد السلوك إذا كان مفيدًا أو جذابًا.

\* **الدافعية:** تعزيز الرغبة في أداء السلوك بناءً على النتائج الإيجابية المتوقعة.

مثال: طفل يشاهد والده يمارس الرياضة، فيقلده لأنه يرى الفوائد الصحية والإيجابية لهذا السلوك

#### - الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy):

- يشير إلى إيمان الفرد بقدرته على أداء مهمة معينة أو تحقيق هدف معين. الكفاءة الذاتية ليست فقط دافعًا، بل هي مفتاح لتحديد الجهد المبذول والتحمل أمام التحديات.

تأثيرها:

- الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية العالية يميلون إلى:
- بذل جهد أكبر.
- التحمل أمام العقبات.
- تحقيق أداء أفضل.

مثال: موظف يعتقد أنه يستطيع إتمام مشروع معقد بنجاح بسبب خبراته السابقة، مما يدفعه لبذل المزيد من الجهد لتحقيق الهدف.

- النمذجة الرمزية (Symbolic Modeling):

تشير إلى أن الناس لا يقتصر تعلمهم على المحيط المباشر، بل يتأثرون أيضًا بالنماذج الرمزية التي تظهر في وسائل الإعلام والمجتمع، مما يوسع دائرة التأثيرات الاجتماعية.

- التنظيم الذاتي (Self-Regulation):

قدرة الأفراد على مراقبة سلوكهم، تقييم أدائهم، واتخاذ إجراءات لتعديل بناءً على الأهداف والمعايير الشخصية.

الآليات:

- الرصد الذاتي: مراقبة الأداء والسلوك.
- التقييم الذاتي: مقارنة السلوك بالمعايير الشخصية.
- الاستجابة الذاتية: تعديل السلوك لتحقيق الأهداف.

مثال: طالب يضع جدولاً دراسياً ويقيم أداءه أسبوعياً لتحديد مدى التزامه وتحقيق أهدافه. (Bandura, 2010, p. 265)

تقدم نظرية الإدراك الاجتماعي أساساً قوياً لفهم العلاقة بين العوامل الفردية والاجتماعية وتأثيرها على تحقيق الرفاهية الرقمية من خلال تعزيز التوجيه الذاتي، التعلم بالملاحظة، واستخدام العوامل البيئية والاجتماعية بشكل إيجابي، يمكن للأفراد تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا ورفاهيتهم النفسية والاجتماعية ووفقاً لذلك تعزز الكفاءة الذاتية من قدرة الأفراد على إدارة استهلاكهم للتكنولوجيا مثل الوقت الذي يقضونه على الإنترنت وتقليل التأثيرات السلبية مثل الإدمان الرقمي يتحدد السلوك البشري من خلال العلاقة بين التوقعات ونتائج السلوك الفعالة أي بعبارة أخرى يتحدد السلوك من خلال مدى اعتقاد الأفراد بان سلوكهم سيؤدي الى نتائج معينة ومدى اعتقاد الافراد بانهم قادرين على تحقيق النتائج المتوقعة وكما تُبرز النظرية أهمية التعلم من الآخرين عبر الملاحظة، خاصة في البيئة الرقمية الأفراد يلاحظون سلوك الآخرين مثل المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي ويتعلمون استراتيجيات لتحسين استخدامهم للتكنولوجيا وتوضح النظرية على أن البيئة الرقمية والاجتماعية المحيطة تُشكل سلوك الأفراد البيئة الرقمية التي تشجع على الاستخدام الصحي للتكنولوجيا مثل تطبيقات إدارة الوقت أو الحملات التوعوية تساعد في تعزيز الرفاهية الرقمية. (Priyanka, 2023, p. 2)

وتستخدم نظرية رأس المال الاجتماعي لتكملة النظرية المعرفية الاجتماعية نظرية رأس المال الاجتماعي هي واحدة من النظريات التي تربط بين العلاقات الاجتماعية والمنافع الاقتصادية والاجتماعية التي يمكن أن تُكتسب من هذه العلاقات. ظهرت النظرية بشكل أساسي في كتابات بيير بورديو وطورها لاحقاً مفكرون مثل جيمس كولمان وروبرت بوتنام. تهدف هذه النظرية إلى شرح كيف يمكن للشبكات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية أن تُصبح مصدراً للموارد والقوة التي تُساهم في تعزيز النمو الاقتصادي والاجتماعي وان رأس المال الاجتماعي هو الموارد التي يحصل عليها الأفراد أو المجموعات من خلال انتمائهم إلى شبكات اجتماعية أو مؤسسات. هذه الموارد قد تكون معنوية، مثل الثقة والدعم، أو مادية، مثل الوصول إلى الفرص والوظائف وفقاً لبورديو، يُعتبر رأس المال الاجتماعي أحد أشكال رأس المال غير المادي، إلى جانب رأس المال الثقافي (المعارف والقيم) ورأس المال الرمزي (الهيبة والمكانة). الفكرة المحورية هي أن العلاقات الاجتماعية ليست مجرد وسيلة للتفاعل، بل هي أداة توليد قوة اقتصادية واجتماعية. (Haase & Gert, p. 20)

○ يتكون رأس المال الاجتماعي من عدة عناصر أساسية ومتداخلة تتعلق بالشبكات الاجتماعية، المعايير والقيم، والموارد المتاحة داخل هذه الشبكات.

- **الشبكات الاجتماعية:** الشبكات الاجتماعية هي البنية الأساسية لرأس المال الاجتماعي، وتشير إلى عدد الأفراد في شبكة العلاقات الاجتماعية التي يمتلكها الفرد، ومدى قوة هذه العلاقات. تعتمد الشبكات الاجتماعية على قدرة الأفراد على بناء علاقات قوية وواسعة تتيح لهم تبادل الموارد والدعم. هذه الشبكات ليست متساوية في تأثيرها؛ فكلما كانت العلاقات أكثر عمقاً واتساقاً، زادت فرصة الاستفادة منها.

- **الثقة والمعايير الاجتماعية:** تعتبر الثقة من أهم مكونات رأس المال الاجتماعي. وجود ثقة بين الأفراد داخل الشبكات الاجتماعية يسهل التعاون والتنسيق لتحقيق الأهداف المشتركة. ترتبط الثقة بالمعايير الاجتماعية التي توجه سلوك الأفراد داخل الشبكات، مثل الالتزام بالوعود، احترام القوانين، والتفاعل بطريقة أخلاقية. المعايير الاجتماعية تُعتبر وسيلة لضمان استمرارية العلاقات وتحقيق المنفعة المتبادلة.

- **الموارد المتاحة عبر الشبكات:** الموارد هنا تشير إلى الأصول التي يمكن الوصول إليها من خلال العلاقات الاجتماعية. هذه الموارد قد تكون مادية (مثل الدعم المالي)، أو غير مادية (مثل المعلومات، النصائح، أو الفرص) حدد الباحثون أن قوة رأس المال الاجتماعي تعتمد بشكل كبير على كمية ونوعية الموارد المتاحة داخل الشبكات الاجتماعية ومدى سهولة الوصول إليها واستخدامها.

- **التفاعل والتعاون:** رأس المال الاجتماعي يعتمد على المشاركة الفعالة بين الأفراد والجماعات. هذا التفاعل يؤدي إلى تحقيق أهداف فردية وجماعية، سواء كانت اقتصادية، اجتماعية، أو سياسية. وكلما كان التفاعل مبنياً على التعاون والمصلحة المشتركة، زادت قيمة رأس المال الاجتماعي.

- **الالتزامات والتوقعات:** وتمثل جانباً وظيفياً من رأس المال الاجتماعي. عندما يكون هناك فهم ضمني بأن الأفراد سيلتزمون بدورهم داخل الشبكات، فإن ذلك يعزز الثقة والتعاون. والتوقعات المتبادلة تجعل الأفراد أكثر استعداداً للمشاركة بمواردهم وجهودهم.

- **القيم والمعايير المجتمعية:** القيم المشتركة والمعايير المجتمعية هي القاعدة التي تبني عليها العلاقات الاجتماعية. مثل قيم التعاون، التضامن، والمسؤولية المجتمعية. والقيم المشتركة تساعد في بناء شبكات اجتماعية مستدامة وموجهة نحو تحقيق منافع طويلة الأجل. (رشاد، 2015، صفحة 135)

#### ○ أنواع رأس المال

الاجتماعي تُعتبر أساسية لفهم تأثيراته ودوره في الحياة الاجتماعية والاقتصادية. يمكن تقسيم رأس المال الاجتماعي إلى ثلاثة أنواع رئيسية، مع توضيح أوسع لكل نوع:

- **رأس المال الاجتماعي الترابطي (Bonding Social Capital):** يشير إلى الروابط القوية التي تربط الأفراد المتشابهين في الخصائص الاجتماعية أو الثقافية، مثل الروابط داخل العائلة، أو بين الأصدقاء المقربين، أو داخل الجماعات الدينية أو العرقية. **المميزات:**

- يدعم المساعدة المتبادلة والتضامن داخل الجماعات.
- يعزز الشعور بالانتماء والهوية الجماعية.
- يعمل كشبكة أمان اجتماعي لأفراد الجماعة في أوقات الأزمات.

- **رأس المال الاجتماعي الجسري (Bridging Social Capital):** يشير إلى الروابط بين أفراد أو مجموعات من خلفيات مختلفة، مما يسمح بالتواصل والتعاون عبر الحدود الاجتماعية، الثقافية، أو الاقتصادية. **المميزات:**

- يساهم في تنوع الأفكار، المعلومات، والفرص.
- يعزز التعاون على نطاق واسع، مثل المشاريع المجتمعية أو التحالفات السياسية.
- يساعد في التغلب على التحيزات وبناء التفاهم المتبادل.

**الأمثلة:** ( التحالفات بين المؤسسات المختلفة، شراكات بين مجتمعات محلية متعددة الأعراق)

- **رأس المال الاجتماعي الرابط (Linking Social Capital):** يشير إلى الروابط العمودية بين الأفراد أو الجماعات والمؤسسات الرسمية مثل الحكومات، الشركات، أو المنظمات الدولية.

#### المميزات:

- يوفر للأفراد إمكانية الوصول إلى الموارد أو التأثير على القرارات من خلال العلاقات مع الجهات ذات النفوذ.
  - يعزز الثقة بين الأفراد والمؤسسات، مما يحسن من فعالية السياسات أو البرامج الاجتماعية.
- الأمثلة: (الشراكات بين منظمات المجتمع المدني والحكومة، علاقات الأفراد بالمسؤولين الحكوميين أو القيادات المؤسسية) (Podger, 2011, pp. 341- 367)

ووفقاً لنظرية رأس المال الاجتماعي، فإن الروابط الاجتماعية بين الناس سواء عبر الإنترنت أو خارجها، يمكن أن تكون موارد إنتاجية ويعتبر رأس المال الاجتماعي أن يكون مثل أشكال رأس المال الأخرى ويتطلب الصيانة لذلك، ينظر إليه على أنه ميسر للنظام الاجتماعي الذي يعود بالنفع على المستخدمين والمجتمع افترضت العديد من الدراسات أن رأس المال الاجتماعي هو عامل سياتي يؤثر بشكل إيجابي على الصحة من خلال التنمية الاجتماعية الدعم والاحترام المتبادل وقد وجدت الدراسات السابقة أن امتلاك رأس المال الاجتماعي يمكن من تبادل المعلومات والمعرفة. (Priyanka, 2023, p. 25)

التكامل بين النظرية المعرفية الاجتماعية ونظرية رأس المال الاجتماعي يُعد إطاراً متكاملًا لفهم السلوكيات البشرية، لا سيما في السياق الرقمي. يرتكز هذا التكامل على المزج بين العوامل الشخصية التي تركز عليها النظرية المعرفية الاجتماعية والعوامل الاجتماعية التي تُبرزها نظرية رأس المال الاجتماعي، مما يُتيح رؤية شاملة حول كيفية تعزيز الرفاهية الرقمية للأفراد (Priyanka, 2023)

#### منهجية البحث:

##### إجراءات البحث:

يتناول هذا الفصل منهجية البحث، وعينة الدراسة، وأدوات البحث، إضافة إلى إجراءات التحقق من صدق وثبات الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

##### منهجية البحث:

استعمل الباحثان في هذا البحث منهج البحث الوصفي للدراسة المسحية ، ويعد هذا المنهج منهجا ملائما لطبيعة البحث وأهدافه، فليس هناك منهجا أكثر انتشارا من المنهج الوصفي ذلك المنهج الذي يشمل الدراسات والبحوث التي تركز على ما هو كائن الآن في حياة المجتمع والإنسان ، يعد المنهج الوصفي استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر لتشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى (العزاوي، 2008، صفحة 97)

##### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد (الرصافة الأولى-الرصافة الثانية) للعام الدراسي 2024-2025، ويشمل (145860) طالباً وطالبة موزعين على مديرية الرصافة الأولى والرصافة الثانية ويتوزع الطلبة بين (95,520) طالباً في الفرع العلمي و(50,340) طالباً في الفرع الأدبي .

##### عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية بالتوزيع المتساوي، تضمنت 400 طالب وطالبة، موزعين بالتساوي بين الفرعين العلمي والأدبي، بحيث تضم كل فئة 200 طالب و200 طالبة.

جدول (1)

عينة البحث موزعة على وفق الجنس والفرع .

المجموع	عدد الطلبة				أسماء المدارس	المديريات
	إناث		ذكور			
	أدبي	علمي	أدبي	علمي		
25			25		إعدادية عقبة بن نافع للبنين	الرصافة الأولى
25			25		إعدادية الجمهورية للبنين	
25				25	إعدادية العقيدة للبنين	
25				25	ثانوية المتميزين للبنين	
25		25			إعدادية الحريري للبنات	
25	25				ثانوية زينب الكبرى للبنات	
25		25			ثانوية الكوثر للبنات	
25	25				ثانوية المتميزات للبنات	
25			25		ثانوية المتفوقات للبنات	الرصافة الثانية
25			25		إعدادية المستنصرية للبنين	
25				25	ثانوية الرشيد للبنات	
25				25	إعدادية الأعظمية للبنات	
25	25				ثانوية خالد بن الوليد للبنين	
25		25			إعدادية صلاح الدين للبنين	
25		25			ثانوية الزهراء للبنات	
25	25				إعدادية الأنصار للبنين	
400	100	100	100	100	المجموع	

أدوات البحث:

يتطلب تحقيق أهداف البحث الحالي توفر أداة لقياس الرفاهية الرقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وقد أطلع الباحثان على البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي وفي ضوء ذلك تم تبني مقياس لقياس الرفاهية الرقمية.  
مقياس الرفاهية الرقمية:

تصحيح المقياس: إن تصحيح المقياس يتم من خلال وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة ، وقد تم تصحيح المقياس على أساس (13) فقرة ويتم الاستجابة على مفردات مقياس الرفاهية الرقمية عن طريق اختيار أحد البدائل الثلاثة وهي ( ينطبق عليّ دائماً ، ينطبق عليّ أحياناً ، لا ينطبق أبداً ) عند تصحيح المقياس تعطى الدرجات من (1,2,3) ، بعد ذلك تجمع الدرجات بحسب استجابة كل فرد لتكون الدرجة الكلية على المقياس ، حيث تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (39) و أقل درجة (13) .  
صلاحية الفقرات ( التحليل المنطقي للفقرات ) :

قام الباحثان بعرض مقياس الرفاهية الرقمية بصورته الأولية والمتكون من (13) فقرة مع التعريف النظري للمتغير على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وذلك لأجل التأكد من صلاحية فقرات المقياس وتحديد الصالح منها وغير الصالح ، وإجراء التعديل المناسب لها ، ومدى ملائمة بدائل الإجابة لفقرات المقياس ، وموافقته على البدائل المعتمدة ، إذ تم اعتماد نسبة اتفاق (80%) على الفقرة لكي تعد صالحة ومن ثم تم الإبقاء عليها في المقياس ، وتم والإبقاء على (13) فقرة إذ أنها حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر .

التحليل الإحصائي للفقرات: وأستخدم الباحثان في تحليل فقرات مقياس الرفاهية الرقمية أسلوب المجموعتين المتطرفتين .

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية الرقمية

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	4.551	.60109	2.1589	.58738	2.5278	1
دالة	2.771	.5316	2.7207	.29121	2.9074	2
دالة	5.873	.77317	2.0185	.55254	2.5556	3
دالة	11.715	.66745	1.6111	53309.	2.5741	4
دالة	3.587	.81182	1.7037	.81962	2.1019	5
دالة	4.696	.73830	2.3426	.48086	2.7407	6
دالة	7.594	.75453	1.9722	.53503	2.6481	7
دالة	10.280	.77047	1.7963	.49783	2.7037	8
دالة	7.812	.71399	2.4352	.13545	2.9815	9
دالة	8.724	.67358	1.9353	.51727	2.6481	10
دالة	8.721	.86827	1.8889	.50431	2.7315	11
دالة	9.406	.74582	1.7963	.53986	2.6296	12
دالة	10.155	.77518	1.8148	.49391	2.7130	13

استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس الرفاهية الرقمية:

الثبات باستخدام معادلة إلفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) :

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، وتشير إلى الدرجة التي تشترك فيها جميع درجات الاختبار في قياس خاصية معينة عند الفرد ، وتستند هذه الطريقة على الانحراف المعياري للمقياس والانحرافات المعيارية للفقرات المفردة (ثورندايك و هيجن، 1989، صفحة 79)، وقد تم استخراج ثبات مقياس الرفاهية الرقمية بهذه الطريقة باعتماد درجات عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (400) طالب وطالبة ، وظهر أن معامل ثبات إلفا كرونباخ للمقياس الحالي (0.95) وهو معدل ثبات جيد كما يراه الخبراء والمتخصصون في مجال القياس.

التطبيق النهائي: تحقيقاً لأهداف البحث الحالي ، وبعد إن أصبح المقياس ، يتمتع بالصدق والثبات قام الباحثان بتطبيق المقياس بصورته النهائية، على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية ، وقد استغرق التطبيق النهائي (15) يوماً.

الوسائل الإحصائية:

1. معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient : لحساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس البحث
2. الاختبار التائي لعينة واحدة : لقياس الرفاهية الرقمية.
3. الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث .
4. معادلة إلفا - كرونباخ للاتساق الداخلي ، استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة إلفا للاتساق الداخلي للمقياس .

عرض النتائج وتفسيرها

• الهدف (1) : قياس الرفاهية الرقمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحثان المقياس على عينة البحث إذ أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمقياس الرفاهية الرقمية (30.4725) درجة وانحراف معياري مقداره (3.52353) درجة وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (26) درجة ، وباستخدام

الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) تبين أن الفرق دال إحصائيا إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (25.386) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) ، والجدول (3) يبين ذلك.

### جدول (3)

الاختبار التائي لمقياس الرفاهية الرقمية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	30.4725	3.52353	26	25.386	1.96	399	0.05

- تشير نتيجة الجدول (3) الى ان عينة البحث لديهم رفاهية رقمية

• الهدف (2): تعرف الفروق في الرفاهية الرقمية على وفق متغيري الجنس ذكور - اناث والتخصص علمي - ادبي ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان تحليل التباين التائي Way Anova Two للتعرف على دلالة الفروق في الرفاهية الرقمية وفق متغيري الجنس والتخصص والجدول (4) يوضح ذلك.

### جدول (4)

لمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرفاهية الرقمية وفق متغيري الجنس والتخصص

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	الجنس
100	3.69191	30.6900	العلمي	الذكور
100	3.19918	31.2600	الإنساني	
200	3.45748	30.9750	المجموع	
100	3.49314	30.2000	العلمي	اناث
100	3.56079	29.7400	الإنساني	
200	3.52580	29.9700	المجموع	
200	3.59326	30.4450	العلمي	المجموع
200	3.46120	30.5000	الإنساني	
400	3.52353	30.4725	المجموع	

### جدول (5)

نتائج تحليل التباين التائي للكشف عن دلالة الفروق الرفاهية الرقمية وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين s.of.v	مجموع المربعات s.of.s	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائية F	الدلالة Sig
الجنس	101.002	1	101.002	8.288	دالة لصالح الذكور
التخصص	.302	1	.302	025	غير دالة
الجنس * التخصص	26.523	1	26.523	2.176	غير دالة
الخطأ	4825.870	996	12.187	---	---
الكلي	4953.697	399	---	---	---

- وتشير نتائج جدول (5) إلى ما يأتي:

هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الرفاهية الرقمية وفق متغير الجنس ، إذ بلغت القيمة الفائقة المحسوبة (004) وهي دالة لصالح الذكور. ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية الرفاهية الرقمية وفق متغير التخصص، إذ بلغت القيمة الفائقة المحسوبة (025) وهي أقل من القيمة الفائقة الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399). ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائقة المحسوبة (2.176) وهي أقل من القيمة الفائقة الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399).

#### مناقشة النتائج:

تشير نتائج البحث إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى جيد من الرفاهية الرقمية، مع وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الذكور، بينما لم تُظهر النتائج فروقاً تُعزى إلى التخصص الدراسي (علمي أو أدبي). هذه النتائج تفتح الباب لنقاش أعمق حول تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية في تشكيل سلوكيات الطلبة الرقمية، حيث قد يرتبط تفوق الذكور في الرفاهية الرقمية بمستوى تعرّضهم للتكنولوجيا أو طبيعة استخدامهم لها مقارنة بالإناث. كما أن غياب الفروق بين التخصصات يشير إلى أن الرفاهية الرقمية قد تكون ظاهرة عامة بين المراهقين، بغض النظر عن توجهاتهم الأكاديمية. بناءً على ذلك، يمكن اقتراح استراتيجيات لتعزيز الوعي الرقمي المتوازن بين جميع الطلبة، مع مراعاة الفروقات الفردية في استخدام التكنولوجيا.

#### التوصيات:

1. نشر الوعي الرقمي في المدارس: تنظيم ورش عمل للطلاب وأولياء الأمور حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا والتوازن بين التعلم والترفيه الرقمي.
2. توجيه التكنولوجيا لدعم التعلم النشط: استخدام الأدوات الرقمية بأساليب تحفز التفكير الناقد والإبداعي بدلاً من الاستهلاك السلبي.
3. تعزيز دور الأسرة في ضبط الاستخدام الرقمي: إشراك أولياء الأمور في إرشاد الأبناء نحو عادات رقمية سليمة وتقليل الاعتماد المفرط على الأجهزة الذكية.

#### المقترحات:

1. اجراء دراسة عن الرفاهية الرقمية على عينات اخرى مثل (طلبة الجامعة
2. اجراء دراسة عن الرفاهية الرقمية وعلاقتها ببعض المتغيرات (اساليب التعلم -الطاقة العقلية).

#### المراجع

- العزاوي. محمد (2008). المنهج الوصفي في البحوث التربوية. مجلة التربية والبحث العلمي، ص 97.
- ثورندايك، روبرت ، و اليزابيث هيجن. (1989). القياس والتقويم في علم النفس والتربية . عمان: مركز الكتاب الاردني.
- جواد، ايات كاظم، و جمال ناصر حسين. (2024). الإخفاق المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. بغداد: مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية.
- خشبة، مراد. (2020). تأثير التكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية والاجتماعية والجسدية للمراهقين. مجلة العلوم الاجتماعية، 16، 16-1.
- رشاد، وليد. (2015). رأس المال الاجتماعي وأثره على التنمية الاقتصادية والاجتماعية. مجلة الدراسات الاجتماعية، ص 135-145.
- ريان، علي. (2019). الرفاهية الرقمية في ظل التقدم التكنولوجي. مجلة تكنولوجيا المعلومات، 2(1)، ص 1-2.

#### References

- Al-Azzawi, Mohammed. (2008). *The Descriptive Approach in Educational Research*. Journal of Education and Scientific Research, p. 97.
- Bandura, A. (2010). *Social cognitive theory and self-efficacy*. Journal of Psychological Studies, 265-288.

- Haase, G & T Gert. (2003). *Social capital and its economic impact*, Journal of Economic Perspectives, 2(20), 2-20.
- Jawad, Ayat Kazem & Jamal Nasser Hussein. (2024). *Cognitive Failure Among High School Students*. Baghdad: Al-Mustansiriya Journal of Humanities.
- Jasmina, k. (2023). *Digital resilience and its dimensions*. European Journal of Digital Studies, 10(15), 10-15.
- Khashabeh, Murad. (2020). *The Impact of Digital Technology on the Psychological, Social, and Physical Health of Adolescents*. Journal of Social Sciences, 16, pp. 1-16.
- Lynch, T. (2021). *Adolescent digital well-being and education*. Educational Technology Journal, 1(2), 1-2.
- Matthews, J. (2023). *The role of digital well-being in modern society*. Journal of Social Media Studies, 15(35), 15-35.
- Podger, T. (2011). *Linking social capital and institutional trust*. Journal of Political Economy, 341-367.
- Priyanka, c. (2023). *Digital resilience and its dimensions*. International Journal of Cyber Psychology.
- Rashad, Walid. (2015). *Social Capital and Its Impact on Economic and Social Development*. Journal of Social Studies, pp. 135-145.
- Rosič, J. (2023). *The impact of digital technology on adolescent social interaction*. Journal of Youth Studies, 6-9.
- Ryan, Ali. (2019). *Digital Well-being in Light of Technological Advancement*. Journal of Information Technology, 1(2), pp. 1-2.
- Tadayon, Nabavi R & Bijandi, M. S. (2012). *Dogmatism and its Relationship to Academic Achievemen*. Qatar: Journal of the Center for Educational Research.
- Thorndike, Robert & Elizabeth Hagen. (1989). *Measurement and Evaluation in Psychology and Education*. Amman: Jordanian Book Center.
- Al-Azzawi, M. (2008). *The descriptive approach in educational research*. Journal of Education and Scientific Research, 97.
- Thorndike, R., & Hagen, E. (1989). *Measurement and evaluation in psychology and education*. Amman: Jordan Book Center.
- Jawad, A. K., & Nasser Hussein, J. (2024). *Cognitive failure among middle school students*. Al-Mustansiriya Journal of Humanities.
- Khashaba, M. (2020). *The impact of digital technology on the psychological, social, and physical health of teenagers*. Journal of Social Sciences, 16, 1-16.
- Rashad, W. (2015). *Social capital and its impact on economic and social development*. Journal of Social Studies, 135-145.
- Ryan, A. (2019). *Digital well-being in the era of technological advancement*. Information Technology Journal, 1(2), 1-2.