

## السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة

م.م. عبير عبدالجواد احمد البزاز

abeerbazzaz123@gmail.com

وزارة التربية / مديرية تربية نينوى

### الملخص:

هدف البحث الى التعرف على مستوى السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى السعادة النفسية الرقمية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، ومتغير التخصص (علمي، إنساني)، ومتغير الصف الدراسي (ثاني، رابع)، حيث بلغت عينة البحث (٢٥٠) طالباً وطالبة من الصفين الثاني والرابع في كليات جامعة الموصل من كلا التخصصين العلمي والإنساني (ذكور-إناث) وقد قامت الباحثة ببناء مقياس السعادة النفسية الرقمية بعد الاطلاع على الادبيات والنظريات والدراسات السابقة، فتكون المقياس من (٣٦) فقرة، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية للمقياس تم تطبيق الاداة وتحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية، تم التوصل الى النتائج الآتية: ان مستوى السعادة النفسية الرقمية كان فوق المتوسط وهناك فرق دال تبعاً لمتغيري الجنس وذلك لصالح الإناث، والتخصص لصالح العلمي، وليس هناك فرق دال لمتغير الصف، وبناءً على ذلك تم تقديم بعض التوصيات منها : الاستفادة من أداة البحث بالدراسات المستقبلية المشابهة لمفاهيم البحث للطلبة الجامعيين والعينات المقاربة، واقامة الندوات في الجامعات لتسليط الضوء على اهمية السعادة النفسية الرقمية وكيفية تعزيز ما في ثقافة الفرد باستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

واقترح بعض البحوث المستقبلية منها : دراسة السعادة النفسية الرقمية وعلاقتها بإدارة الذات، الشخصية المتفائلة، الشغف المتناغم.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، الرقمية، طلبة الجامعة.

**Digital Psychological Well-Being among University Students**

**Asst. Lecturer. Abeer Abduljawad Ahmed Al-Bazzaz**

**Ministry of Education / Nineveh Education Directorate**

**Abstract**

The present study aims to identify the level of digital psychological well-being among university students and to examine the significance of differences in digital psychological well-being according to gender (male/female) and academic specialization (scientific/humanities). The study sample consisted of (250) male and female students from the second and fourth stages in the colleges of the University of Mosul. The researcher adopted the descriptive method and developed a scale for digital psychological well-being after reviewing relevant literature and previous studies. The scale, which comprises (32) items, was validated by a panel of experts in psychology. Appropriate statistical methods were then applied to analyze the collected data.

Findings revealed that the level of digital psychological well-being among university students was above average. No statistically significant differences were found due to gender, whereas significant differences appeared in favor of scientific specializations.

Based on these findings, the study recommends raising students' awareness of the importance of digital psychological well-being and ways to enhance it through the proper use of social media platforms.

The researcher further proposes several directions for future studies, including :Investigating digital psychological well-being and its relation to crisis management of conflicting personality traits .Exploring the relationship between digital psychological well-being and emotional burnout.

**Keywords: Psychological well-being, digital well-being, university students.**

**مقدمة عن السعادة النفسية الرقمية:**

كان الكثير من الأفراد يلجؤون الألعاب الإلكترونية أكثر من ارتيادهم مقاهي الإنترنت، ولكن جائحة كوفيد ١٩ دفعت بالمجتمعات الى الاعتماد على الوسائط الرقمية بعد أن أُجبروا على عدم الاختلاط، والبقاء في بيوتهم قدر المستطاع، فأصبح اللجوء الى وسائل التواصل الاجتماعي

هاجس الجميع، وهنا برزت الحاجة الى الأبحاث التي تتناول السعادة النفسية الرقمية كضرورة عملية للمجتمع، ولأسيما أن التعامل الصحي مع التقنيات غدا جزءاً من الصحة النفسية، وبرزت معها حاجة المجتمع الحديث الى استراتيجيات جديدة بغية حماية الأفراد من الإدمان الرقمي، وصولاً لدعم سعادتهم النفسية. (CouncilK,2024)

ووفقاً لما سبق فقد شهدت الدول خلال السنوات الأخيرة توسعاً رقمياً هائلاً، مما تسبب في تغيير أساليب الحياة، وأمست الهواتف النقالة الذكية قاسماً مشتركاً للتفاعلات الإنسانية اليومية، وكذا الحال مع منصات التواصل الاجتماعي، مما جعل من هذا التحول السريع سبباً رئيساً لبروز تأثيرات نفسية متعددة، ومن كلا النمطين الإيجابي، والسلبي، وأصبحت الحاجة لدراسة السعادة النفسية الرقمية حاجة ماسة لكونها باباً جديداً يعالج من خلاله التفاعل بين الصحة النفسية وبين التكنولوجيا. (Ingsa,2024)

فأظهرت الدراسات الحديثة أن الاستخدام الأمثل والمتوازن للتكنولوجيا، يمكنه أن يقوم بتعزيز السعادة النفسية، وذلك من خلال إتاحة الفرص للتواصل الاجتماعي، والتعلم، والعمل، فضلاً الى سهولة الحصول على الدعم النفسي من خلال التطبيقات التي تغني بالتأمل والدعم الإلكتروني، ولأسيما أن دراسة (Pwo Med,2025) قد أشارت الى إزدياد الأثر الإيجابي عند الفئات التي تستخدم التقنيات التكنولوجية على نحو واعٍ، من دون 'ندفاع'. (Pwo Med,2024).

وهنا فلا بد أن نشير الى ابحاث arxiv التي أكدت على الدور الجوهري الذي تلعبه تصاميم التطبيقات الرقمية، في بلورة سعادة المرء وتشكيلها، حتى أن بعض المنصات لجأت الى اعتماد آليات جذب كالإشعارات المتكررة Streaks والخوارزميات التحفيزية، التي قد ترفع نسبة الإدمان، وتزيد من نسبة التعليقات في تلك التطبيقات، في الوقت الذي تساهم فيه التصاميم الهادئة في دعم التنظيم الذاتي والراحة النفسية. (Arxiv,2024)

وقد أظهرت الدراسات أن السعادة الرقمية يمكن أن تلعب دوراً جوهرياً في بيئة العمل الحديثة، حيث تعمل على تقليل الضغط النفسي الناتج عن المهام الرقمية المتراكمة، والاشعارات المستمرة، كما تعمل على زيادة الرضا الوظيفي والحيوية في أداء العمل. (Alat Jurnal,2023) وخلاصة القول يمكننا أن نقول بأن السعادة النفسية الرقمية قد اصبحت مفهوماً مركزياً في علم النفس المعاصر. وذلك بسبب جمعها بين التكنولوجيا والسعادة الإنسانية، مما دفع بالباحثين الى التأكيد على ضرورة الموازنة بين الحياة الواقعية، والانغماس الرقمي، وذلك من أجل الحفاظ على الصحة النفسية، وهذا الأمر هو الذي جعل المضممار هو الأكثر تطوراً في الأبحاث الحديثة من غيره، ولذلك أشار (WONG&Chang,2024) الى أن السعادة الرقمية يمكن أن تشمل ضبط السلوك المرتبط بالشاشات، وتحقيق التوازن بين العالم الافتراضي والعالم الرقمي، فضلاً عن تنظيم الوقت وإدارة العواطف الرقمية. (Wong&Chang,2024)

وختاماً نستطيع أن نعرف السعادة الرقمية وفقاً لما سبق بأنها حالة من الحالات الرضا النفسي، والتوازن الداخلي مع الشعور بالتحكم في استخدام المرء للتكنولوجيا الرقمية، على أن تحقق له استفادة إيجابية من الوسائط الرقمية من دون أن يتعرض للضغط أو القلق أو الإدمان.

### الفصل الأول

#### أهمية البحث والحاجة إليه

نظراً للأهمية الكبيرة والمكانة البارزة لمفهوم السعادة النفسية، لذلك يعدّ المفهوم المحوري والرئيسي في علم النفس، ولا سيما أن له حيزاً كبيراً في تاريخ الفكر الإنساني، ويسعى الجميع في مختلف الثقافات إلى السعادة لأنها الهدف الأسمى في الحياة، ولارتباطها بالحالة المزاجية والرضا عن جودة الحياة، وتحقيق الذات والتفائل. (الجنابي، ٢٠١٩: ٥٢٧)

لذلك فهي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان، حتى أن أرسطو يرى أنها حالة من أحوال النفس البشرية، التي لا تتحقق إلا عن طريق الرضا عن كل ما يصيب الإنسان من كدر الحياة، أو ضيق عيشها.

ولعل أهم العوامل المؤثرة في حياة الإنسان تأثيراً كبيراً هو الشعور بالسعادة (سماوي، شاهين، ٢٠٢١: ١١٦٥)

ومن هنا تكون الرفاهية الذاتية تقييم الناس لسعادتهم في حياتهم فيؤكد أرسطو على أن السعادة الحقيقية تكمن في الفضيلة، وهو يرى أن الأفعال التي تبرر الفضيلة، هي جيدة وجميلة بحد ذاتها، وعليه فإن فكرة السعادة هي الشيء الأفضل والأجمل. ولتحقيق السعادة يجب على الناس تركيز اهتمامهم على نقاط قوتهم لا نقاط ضعفهم، لأن السعادة الحقيقية تنبع من تحديد نقاط القوة والفضائل المميزة وتطويرها (Gross&Ben, 2017: 463)

وبفضل آلة الذكاء الصناعي التي تندمج مع العنصر البشري، وتتعاون معه وتتألف في تلبية احتياجاته وتلبي رغباته، وتعمل على تحقيق سعادته، ورفاهيته؛ أصبح العالم اليوم على أعتاب ثورة نوعية . وهذا يدعنا لنطرح العديد من التساؤلات حول إمكانية أن تكون الرقمية مفتاحاً لسعادتنا. (w.w.w.awforun.org)

والذي نلاحظه أن التكنولوجيا، في الآونة الأخيرة، أصبحت المرشح الأقوى لتعزيز المشاعر الإيجابية، التي تستمد إطارها من علم النفس الإيجابي، وتبحث في استخدام التكنولوجيا لتحسين رفاهية المستخدمين، وتعزيز جودة حياتهم وتجاربهم (Banos&Botella, 2017)

مما يعني أن التقنيات الإيجابية يمكنها أن تعزز اللذة (الرفاه الذاتي)، أو السعادة (النفس) أو الاجتماعي، مما يؤكد ترشيح الواقع الرقمي لتعزيز التجارب الإيجابية. (Banos&Botella, 2012) والناس يعبرون عن مشاعرهم بأساليب لا تعد، بما في ذلك التعبيرات اللفظية عن المشاعر نحو تعبيرات الوجه وإيماءات الجسد (كالابتسامة،

والعبوس، والإنحاء)؛ والتعبيرا اللفظية كالتأثيرات الصوتية، ودرجة الصوت ونبرته، والكلمات الملفوظة نحو : أنا حزين أو أنا أشعر بالاثارة. ومع تطور التكنولوجيا، ذلك أدى الى زيادة في التفاعل البشري، ومايشمله من تعبير عاطفي، أصبح متداولاً خلال الوسائط الرقمية، والبريد الإلكتروني، وكذلك من خلال الدردشات عبر الانترنت، زمواع التواصل الاجتماعي، والقنوات الإلكترونية (Vuillier, WoodBrooks, Gruber, Sun, Norton, et, 2018)

ولقد تناول الكثيرون موضوع التأثير الإيجابي للتحول الرقمي على الشعور بالرفاهية، والتركيز على الحياة الاجتماعية للناس، وكذلك علاقتهم مع الآخرين، وهذا ماجعل السعادة النفسية الرقمية تحضى بقدر كبير من الاهتمام والتركيز (Obrrien, 2016)

لقد أثرت التحولات الرقمية والرقمنة على نحو عام على حياتنا في جميع جوانبها، ومن الناحية الإيجابية، قامت التقنيات الرقمية الحديثة بتعزيز السعادة النفسية على نحو كبير، فأصبح هذا التحول يستخدم في العديد من جوانب المعايير الاجتماعية، مع تأثيرات إيجابية، أو سلبية كبيرة (Trinugrohabetal, 2021)

وقد لخص البحث الحالي الى أن السعادة النفسية الرقمية، تهدف الى سد الفجوة، وذلك من خلال سعادة المستجيبين، ووساطتهم وارتباطهم في العالم الرقمي الذي يتحكم في كل مانقوم به. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١. مستوى السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.
٢. دلالة الفروق في مستوى السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات أ. الجنس (ذكور - إناث)
- ب. التخصص (علمي - إنساني)
- ت. الصف الدراسي (ثاني - رابع)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي على عينة من طلبة جامعة الموصل الأولية الصباحية الصفين (ثاني - رابع) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ومن الذكور والإناث والتخصصين (علمي - إنساني) تحديد المصطلحات:

السعادة الرقمية: عرفها (Akyaz , Necmettin, etal, 2022) "حالة يحافظ فيها على الرفاهية الذاتية في بيئة افتراضية وتكنولوجيا تتسم بزيادة مفرطة في التواصل الاجتماعي". Akyaz , (Necmettin, etal, 2022)

عرفها واحك (٢٠٢٥) "وهي السعادة وقت قراءة التعليق الجميل او الاطلاع على الاعجابات والتفاعلات، فشعور المستخدم بالرضا وبالرفاه النفسي". (وحك، ٢٠٢٥: ٩٣)

التعريف الاجرائي للسعادة النفسية الرقمية: (حالة ذاتية وجدانية من الرضا والاستمتاع تتناب الفرد من خلال تفاعله على منصات التفاعل الاجتماعي وتحقق من خلال قدرته على التحكم الرقمي والاستقلال الذاتي والتفاعل الرقمي).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

إن الشعور بالسعادة، والتعبير عنها يتباين من فردٍ لآخر، ومن ثقافةٍ لأخرى، وكذلك من مرحلةٍ عمريةٍ لأخرى، ومن البديهي أن تختلف مصادر السعادة من فردٍ لآخر، فضلاً عن الفروق الفردية بين الناس التي لها دور في مستوى الشعور بالسعادة، ولها دور في مستويات التعبير عن تلك السعادة. وقد أجريت العديد من الدراسات حول العلاقة بين الاستخدام الرقمي (عبر الانترنت)، والاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي، ون السعادة الذاتية، أو الرضا بالحياة، وكذلك عن المشاعر السلبية التي تتناب الأفراد، فأثبتت تلك الدراسات أن الأفراد الذين يستخدمون شبكة المعلومات "الانترنت" بكثافة أكبر يمتلكون رضا وسعادة أكبر من أولئك الذين يستخدمونه على نحو أقل، بينما اثبتت دراسة أخرى قام بها "Bailey وآخرون" أن مستخدمي قناة التواصل الاجتماعي " الفيس بوك" يكونون أكثر تعبيراً حقيقياً عن "الذات" وذلك من خلال النظر الى عدد المعجبات، وتحديث الحالة على "الفيس بوك" المرتبط ارتباطاً وثيقاً برضا أكبر عن الحياة. (Bailey, et al., 2020: 266)

ولابد لنا أن نسلط الضوء على تعريف السعادة، فنجد أن (مايكل ارجايل: ١٩٩٧، ١٠) عرفها بأنها: شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات . وترتبط السعادة النفسية الرقمية بشعور الفرد بقدرته غير المحدودة في التحكم، والقدرة الكبيرة في حرية الكتابة والتعليق، وكذلك التداول الرقمي، والنشر غير المحدود، مع إمكانية الوصول لأي شيء، ونقصد بذلك المميزات التي تتيحها الشبكة العنكبوتية، ومواقع التواصل الاجتماعي، ولاسيما إذا أخذنا بنظر الاعتبار إمكانية استخدام الأسماء المستعارة - التي لها أهمية كبيرة- فإن تأثير الإحساس بعدم وجود رقابة حينما يكون المرء في تواصل آني حي؛ أو يمكننا أن نصور الأمر وكأن المرء حين يقوم بذلك سيبقى ذلك سرا لا يعرفه أحد . (أيكن، ٢٠١٧: ١٥).

ومن البديهي أن يكون للسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد، ومنها التفكير الإيجابي حيث يفكر المرء بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكون سعيداً مقارنة بحالته عند الحزن والكآبة، كما يكون المرء السعيد أكثر ثقة بالنفس، وأكثر تقديراً لذاته، وأكثر خبرة في الكفاءة الاجتماعية، ويكون لديه الاستعداد لحل مشاكله على نحو أفضل، ويكون أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين (عبد الرحمن، ٢٠٠١: ١٥١)

وهذا الشعور بالقوة يأتي من إمكانية "الخلق" الرقمي بإيجاد شيء من العدم، باستخدام الذكاء الاصطناعي كتصميم شخصيات خيالية ومدن وبيئات افتراضية، والمشاركة في الألعاب، أو العيش مع شخصيات تاريخية عبر التقنيات التي تتيحها شبكة المعلومات والذكاء الاصطناعي للمرء، يقابل ذلك انزواء واقعي لنفس الشخص في الواقع، إما لنقص إمكانية في التواصل مع الغير الحقيقيين، أو بسبب فقدانه للثقة في نفسه. (Veyssel Bilal Arslankara1 Aylin Demir2,2022:264)

ولكي نتعرف على السعادة النفسية الرقمية، فلا بد أن يكون ذلك من خلال النظر على أنها تدخل قادم لاستخدام التكنولوجيا الرقمية لضمان الصحة الجسدية والعقلية للأفراد في بيئة الوفرة الرقمية التي تغطي عليها. كما يمكن للسعادة الرقمية أن تركز . على دمج العادات التقنية الشخصية وتكيفها في المقام الأول لتحقيق الأهداف الأساسية، بيد أن الخطوات الصغيرة التي يمكن دمجها في حياة الفرد هي تعزيز التركيز عند العمل أو الدراسة وتقليل الانحرافات، وضبط الذكريات، والتخلص من السموم إن وجدت، وبناء العلاقات العائلية من جهة والعلاقات الاجتماعية من جهة أخرى، وصولاً إلى علاقات أفضل من أجل الصحة النفسية . ( Http//well (bing.google

وهكذا يتم التأسيس للسعادة النفسية الرقمية على مستوى التواصل الاجتماعي من أجل ربط حساباتهم مع بعض طول الوقت.(واحك، ٢٠٢٢: ٧٧)  
النظريات التي تعتمد عليها السعادة النفسية الرقمية:

١. نظرية الدافعية الذاتية (Self-Determination Theory) : وهذه النظرية تشرح كيفية التي تؤدي بها التكنولوجيا إلى تعزيز السعادة عندما تتمكن من إشباع ثلاثة احتياجات نفسية أساسية هي:

أ. الكفاءة (Competnce): وهي الشعور بالقدرة على الإنجاز للمهام عبر التطبيقات، والمنصات.

ب. الانتماء (Relatedness): وذلك من خلال بناء علاقات اجتماعية إيجابية رقمياً.

ت. الاستقلالية (Autonomy): وهي عملية التحكم في كيفية استخدام الأدوات الرقمية. (Deci,E.L.Ryan,R.M.2000)

٢. نظرية التدفق (Flow Theory): لقد وضع هذه النظرية عالم النفس Mihaly Csikszentmihaly، وهي نظرية تفسر كيف أن الانغماس الكامل في نشاط رقمي ممتع (مثل الألعاب التعليمية أو التصميم الإبداعي أو التفاعل عبر المنصات، يمكن أن يخلق شعوراً بالمتعة والرضا الذاتي. في البيئة الرقمية يستطيع المستخدم أن يحقق "التدفق الرقمي" عندما يشعر بالتركيز والانسجام التام أثناء استخدام التكنولوجيا. (Csikszentmihaly,1990)

ووفقا على ما تقدم وجدت الباحثة مجموعة من المجالات التي تشكل المفهوم العام للسعادة النفسية الرقمية:

١. التحكم الرقمي: قدرة الفرد على فهم المخاطر الرقمية وإدارة استخدامه للتكنولوجيا بشكل مسؤول.

٢. الاستقلال الذاتي: قياس قدرة الفرد على تحقيق التوازن الذاتي بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الواقعية في حياته.

٣. التفاعل الرقمي: تأثير التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية الذي يتلقاه الأفراد عبر الإنترنت.

الدراسات السابقة:

#### ١. دراسة مصطفى (٢٠٢٢)

هدف البحث الى كشف العلاقة بين نمط التدريب النقال وتنمية الكفايات والسعادة الرقمية لدى معلمي المرحلة المتوسطة، وأثرها على خفض التجول العقلي لدى تلاميذهم ذوي العجز المتعلم، تكونت مجموعة البحث من ٣١ معلما من معلمي المرحلة المتوسطة في مجموعتين تجريبيتين، وتوصلت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية الاولى بنمط التدريب الاستباقي في اختبار الكفايات الرقمية ومقياس السعادة الرقمية. (مصطفى، ٢٠٢٢)

#### ٢. دراسة واحك (٢٠٢٥)

هدف البحث الى التعرف على طبيعة السعادة الافتراضية التي ظهرت في عصر الرقمنة وازهار الفرق بين السعادة الحقيقية والسعادة الرقمية واستخدم الباحث المنهج التحليلي والمنهج المقارن وتم التوصل للنتائج الاتية: عجز الانسان عن تحقيق اهدافه في الواقع الفعلي يجعله يؤسس لذات افتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي ليحصل من خلالها على سعادة افتراضية رقمية ولكن هذه السعادة الرقمية تقوم على التضخم وتقوم في اساسها زيف الواقع، كما أن السعادة لا تقوم الا على تعليق الغير. (واحك، ٢٠٢٥)

#### ٣. دراسة (Akyaz , Necmettin,etal,2022)

هدفت الدراسة الى دراسة وتطوير مقياس السعادة الرقمية لطلاب الجامعة مستخدمي التكنولوجيا والتقنيات الرقمية وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) مستخدم للتكنولوجيا من طلاب الجامعة وازهرت النتائج ان مستوى السعادة الرقمية مرتفعة ومتعلقة بالمقياس .

(Akyaz,Necmettin,etal,2022)



لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث، فقد تم تصنيف الكليات التابعة إلى جامعة الموصل الى كليات إنسانية والتي يبلغ عددها (٩)، وكليات علمية يبلغ عددها (١٥) كلية وتم سحب العينة بطريقة عشوائية طبقية حيث تم سحب (٥) من الكليات الإنسانية وكان الاختيار قد وقع على (الأداب والعلوم السياسية والتربية للعلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والقانون) وقد طبق الإجراء نفسه على الكليات العلمية والبالغ عددها (٧) كليات، فقد وقع الاختيار على (طب وهندسة معماري وطب الاسنان والعلوم وعلوم البيئة وتقنياتها وعلوم الحاسبات والرياضيات وعلوم الصرفه) وقد بلغت عينة التحليل الاحصائي (٢٥٠) طالب وطالبة موزعين حسب الاختصاص الإنساني المتمثل ب(١٢٥)، وبواقع (٦٥) طالب و(٦٠) طالبة، أما الاختصاص العلمي المتمثل ب(١٢٥) بواقع (٦٥) طالب و(٦٠) طالبة، اما على صعيد الصفوف الدراسية فبلغ أعداد الطلبة لكل صف وعلى التوالي كما يأتي: الأول (٥٠) والثاني (٦٦) والثالث (٥٢) والرابع (٥٤) والخامس (٢٠) والسادس (٨).

#### رابعاً: أداة البحث:

تعد أداة البحث طريقة موضوعية ومقننة لقياس ظاهرة من السلوك واختيار الاداة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها. (Anastasis,1976,15) ولأجل تحقيق أهداف البحث الحالي فقد اقتضى ذلك بناء مقياس السعادة النفسية الرقمية، وفيما يلي استعراض الخطوات الخاصة بالمقياس:

#### ١. تحديد مفهوم السعادة النفسية الرقمية:

في ضوء الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وتحديد تعريف إجرائي لمفهوم السعادة النفسية الرقمية قامت الباحثة، بتحديد (٣) مجالات مقترحة للمقياس بصورته الأولية ولغرض التأكد من صلاحية المجالات عرضت مع تعريفاتها على مجموعة من الخبراء، وطلب منهم بيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات، وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم وتم الإبقاء على هذه المجالات واعتمادها كمجالات لمقياس السعادة النفسية الرقمية والمجالات هي (التفاعل الرقمي، الاستقلال الذاتي، التحكم الرقمي)

#### ٢. الأهمية النسبية:

تعد تحديد أوزان المجالات من الإجراءات المهمة في بناء المقياس إذ يتوقف عليها تحديد عدد الفقرات لكل مجال من مجالات المقياس (الغريب، ١٩٨٥: ٥٩٨).

ولتحقيق هذا الغرض طلب من الخبراء الذين عرضت عليهم مجالات المقياس إعطاء وزن لكل مجال من مجالات المقياس تتراوح بين (١-٣) درجة لتمثل الأهمية النسبية له موازنة ببقية المجالات، حيث تمثل التسلسل (٣) أعلى مستوى، و(١) أقل مستوى، وبعد ذلك تم جمع القيم التقديرية التي أعطاهها الخبراء لكل مجال وقسمت على المجموع الكلي للخبراء، وبذلك أمكن

استخراج الأهمية النسبية لكل مجال في ضوء الأدبيات السابقة اقترحت الباحثة (٣٦) فقرة ليكون العدد الكلي لفقرات المقياس، بضرب الأهمية النسبية للمجال في عدد الفقرات الكلي وقسمة الناتج على (١٠٠) حصلت الباحثة على عدد الفقرات لكل مجال.

### ٣. إجراء الصيغة الأولية للمقياس:

اتبعت الباحثة مجموعة من الخطوات في جمع فقرات المقياس وصياغتها على النحو الآتي:

أ. في ضوء التعريف الإجرائي لمفهوم السعادة النفسية الرقمية ومن خلال الاطلاع على الأدبيات السابقة والدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي، قامت الباحثة بإعداد عدد من المجالات بلغ عددها (٣).

ب. أعدت الباحثة عدداً من الفقرات لكل مجال لمفهوم السعادة النفسية الرقمية على وفق الأهمية النسبية له، فقرات (١٢) لكل مجال من هذه المجالات، وكان مجموع فقرات المقياس (٣٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات.

ت. استخدمت الباحثة طريقة قوائم التقرير الذاتي في الإجابة عن الفقرات، إذ تصاغ عبارات لفظية تعكس السلوك النمطي للشخص المستجيب الذي يطلب منه بيان ما إذا كان كل منها تنطبق عليه أو لا تنطبق.

### ٤. أسلوب تصحيح الاستجابة لأداة البحث الحالي:

تتبنى الباحثة أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي إذ أن درجة المقياس كل فقرة تكون (٣) إذا كانت تنطبق على المستجيب كثيراً و(٢) إذا كانت تنطبق على المستجيب أحياناً و(١) إذا كانت تنطبق علي نادراً.

### استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس:

#### الصدق الظاهري:

ولغرض التعرف على صلاحية فقرات المقياس ومجالات السعادة النفسية الرقمية عرض المقياس بصورته الأولية والبالغة (٣٦) على مجموعة من الخبراء لبيان مدى صلاحية كل فقرة من الفقرات، الذي وضعت لقياسه وبيان ما إذا كانت تحتاج إلى تعديل، وتم التحقيق من الصدق الظاهري

#### التحليل الاحصائي للفقرات:

#### أولاً: القوة التمييزية للفقرات:

هذا الاجراء من الخطوات الأساسية في بناء أي مقياس وذلك لتحديد قوة الفقرة في الكشف عن السمة عند المفحوصين وكذلك للكشف عن صدقها في التعبير عن السمة المقاسة عليه قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

**تحديد حجم العينة:**

اختارت الباحثة لأغراض البحث عينة التمييز مجموعة من طلاب وطالبات بلغ عددهم (٢٥٠) طالب وطالبة موزعين على كليات الجامعة وقد اختيرت أفراد العينة بشكل عشوائي بحسب الجنس والتخصص والصف الدراسي وقد اعتمدت الباحثة في استخراج القوة التمييزية لفقرات على أسلوبين وكما يلي:

**١. أسلوب المجموعتين المتطرفتين:**

من أجل الحصول على البيانات التي يتم من خلالها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف وضع المقياس بشكله النهائي قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٥٠) طالب وطالبة من غير عينة الدراسة الأصلية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (١٢٥) طالب و (١٢٥) طالبة وبعد جمع الاستثمارات من الطلبة وتصحيحها للحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة تم ترتيب الاستثمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم أخذ (٢٧%) من الاستثمارات التي تمثل الدرجات العليا و (٢٧%) ومن الاستثمارات التي تمثل الدرجات الدنيا الخاضعة للتحليل الإحصائي حيث بلغ عدد المجموعة العليا (٦٨) استثماراً وعدد المجموعة الدنيا (٦٨) استثماراً، ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة وكانت القيمة التائية المحسوبة هي المؤشر لتمييز الفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تبلغ (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣٤) وقد تبين من خلال النتائج أن جميع فقرات المقياس لها القدرة على التمييز، ماعدا الفقرة (٢٢)، إذ كانت قيمتها التائية المحسوبة أقل من قيمتها التائية الجدولية أي أن قوة التمييزية ضعيفة، لذا تم حذف هذه الفقرات، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٣٥) فقرة بصورته النهائية. وجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) اسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	مجموعة عليا 68		مجموعة دنيا 68		ت
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
1	2.6912	0.49648	2.2206	0.66570	4.673
2	2.4559	0.65640	1.9853	0.63464	4.250
3	2.5735	0.60634	1.9412	0.75077	5.403
4	2.3824	0.64714	1.8088	0.67487	5.058
5	2.3529	0.68599	1.9559	0.81833	3.066
6	2.3824	0.59924	1.8971	0.79438	4.022
7	2.2941	0.75427	1.7206	0.82581	4.229
8	2.3088	0.73824	1.9118	0.76754	3.075
9	2.3529	0.72821	1.7941	0.63619	4.766
10	2.5294	0.53170	1.8971	0.73586	5.744
11	2.6912	0.49648	2.0000	0.66915	6.840
12	2.6029	0.60198	2.1176	0.72337	4.252
13	2.4265	0.55493	1.6912	0.69663	6.808
14	2.3382	0.61354	1.7500	0.85300	4.617
15	2.4706	0.65724	2.0441	0.76165	3.496
16	2.8235	0.38405	2.0735	0.86931	6.508
17	2.7206	0.45205	2.0147	0.74298	6.693
18	2.7647	0.57608	2.0882	0.74784	5.909
19	2.7206	0.48394	2.0294	0.73242	6.493
20	2.6618	0.53561	1.9706	0.69046	6.522
21	2.6471	0.48144	2.0735	0.73943	5.360
22	2.2794	0.54212	2.1912	0.83322	0.732
23	2.6912	0.49648	1.9118	0.56609	8.536
24	2.6176	0.54716	1.9265	0.81618	5.800
25	2.7794	0.45205	2.2059	0.80221	5.136
26	2.5588	0.58290	2.0735	0.73943	4.250
27	2.7353	0.47686	1.7794	0.68775	9.419
28	2.6324	0.51556	1.7500	0.72018	8.215
29	2.7059	0.45903	2.1029	0.75587	5.622
30	2.8529	0.35680	1.7059	0.79286	10.879
31	2.6765	0.50197	2.1912	0.85094	4.051

10.501	0.66701	1.6324	0.49648	2.6912	<b>32</b>
9.372	0.56278	1.8382	0.49648	2.6912	<b>33</b>
8.720	0.80753	1.7794	0.43623	2.7500	<b>34</b>
5.720	0.83637	2.0441	0.45903	2.7059	<b>35</b>
10.423	0.69915	1.7500	0.41773	2.7794	<b>36</b>

ت جدولية : ١.٩٦٠ عند ٠.٠٥ و ١٣٤

## ٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يتم عادة إيجاد علاقة ارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث تقتض هذه الطريقة بأن درجة الاختبار الكلية هي تمثل معيار لصدق الاختبار، حيث يتم حذف الفقرة التي يكون ارتباطها بالدرجة الكلية للاختبار متدنية أو قليلة على أساس أن الفقرة لا تقيس السمة التي يقسها الاختبار بكامله (الجادري وأبو حلو، ٢٠٠٩: ١٦٠). وبموجب ذلك قامت الباحثة بإيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لعينة التمييز والبالغة (٢٥٠) طالب وطالبة باستخدام معامل الارتباط بيرسون وظهرت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) إذ تتراوح معاملات الارتباط بين (٢.٦١٨-١١.٩٩٧) أي أن القيمة المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (١.٩٦٠). جدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الافتبار التائي	معامل الارتباط	الفقرة	الافتبار التائي	معامل الارتباط	الفقرة
6.370	0.375	19	5.172	0.312	1
6.135	0.363	20	5.961	0.354	2
5.338	0.321	21	7.058	0.409	3
<b>1.759</b>	<b>0.111</b>	<b>22</b>	6.135	0.363	4
8.091	0.457	23	5.431	0.326	5
5.750	0.343	24	5.043	0.305	6
6.589	0.386	25	5.580	0.334	7
4.898	0.297	26	3.569	0.221	8
9.165	0.503	27	4.118	0.253	9
8.852	0.49	28	5.656	0.338	10
5.190	0.313	29	7.183	0.415	11
11.997	0.606	30	5.025	0.304	12
3.739	0.231	31	6.529	0.383	13
10.617	0.559	32	5.846	0.348	14
9.238	0.506	33	2.618	0.164	15

16	0.377	6.410	34	0.508	9.288
17	0.378	6.430	35	0.383	6.529
18	0.349	5.865	36	0.585	11.359

ت جدولية : ١٩٦٠ عند ٠.٠٠٥ و ٢٤٨

صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه لأنه يؤثر قدرة المقياس على القياس من اجله (ابراهيم، ١٩٨٩: ٧٢)، وبعبارة أخرى فإن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة السلوكية المراد قياسها والتي وضع من اجلها (سمارة، ١٩٨٩: ١١٠).

صدق البناء:

هو تحديد صلاحية المقياس من مفهوم نفسي، أو سمة معينة أو تكوين افتراضي ويتحقق هذا النوع من الصدق، من خلال ارتباط درجات المقياس مع الفرضيات المرتبطة بالخاصية المقاسة. (أبو حطب، ١٩٨٧: ١٥٧-١٥٨)

ثالثاً: الثبات:

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس ويعني هذا أن يعطي المقياس النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها (الغريب، ١٩٨٥: ٦٥٣). ولحساب مؤشرات الثبات اعتمدت الباحثة الطرق الآتية:

١. طريقة الاختبار-إعادة الاختبار (معامل الاستقرار):

يتم تطبيق المقياس على مجموعة معروفة من الأفراد ثم يتم إعادة الاختبار على الأفراد أنفسهم في ظروف مماثلة بعد مدة زمنية بين الإجراءين تم حساب معامل الارتباط بينهما (ربيع، ٢٠٠٠: ٦٦).

ولقد طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية بلغت (٤٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من كليتين الأولى تمثل مجموعة الإنسانية وهي (كلية التربية الأساسية القسم الإنساني) والثانية تمثل المجموعة العلمية (علوم صرفه).

أعيد توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على عينة الثبات إذ تم وضع إشارات معينة لكل فرد في العينة إزاء تسلسله في قوائم الأسماء لقيم التعرف عند إعادة الاختبار بعد مرور (١٥) يوماً على التوزيع الأول وحسب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني إذ بلغت قيمة الارتباط (٠.٨١) ويعد هذا معامل ثبات عالياً. (زيتون، ١٩٨٤: ١٩١).

وصف المقياس بصورته النهائية:

بعد استخراج الباحثة للخصائص السايكومترية لمقياس السعادة النفسية الرقمية أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٥) فقرة وفق تدرج ثلاثي لاختبار الأجوبة وتقيس الدرجة الكلية

القصوى للمقياس السعادة النفسية الرقمية إذ بلغ أعلى درجة للمقياس (١٠٥) في حين أدنى درجة تبلغ (٣٥).

#### الفصل الرابع

#### نتائج البحث عرضها وتفسيرها

يتضمن الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث كالآتي:

#### الهدف الأول:

التعرف على السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.

لأجل التعرف على السعادة النفسية الرقمية عينة البحث البالغة (٢٥٠) طالب من طلبة جامعة الموصل وتبين ان الوسط الحسابي للدرجات (٨٠.٢٧٢٠) درجة بانحراف معياري مقداره (٩.٠٧٣٤٤) درجة في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٧٠) درجة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٧.٩٠٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٥.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩) مما يشير ان عينة البحث لديهم سعادة نفسية رقمية وجدول رقم (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس السعادة النفسية الرقمية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
				المحسوبة	الجدولية	
250	80.2720	70	9.07344	17.900	1.960 (0.05)(249)	يوجد فرق دال

وسبب هذه النتيجة ان طلاب الجامعة يشعرون بالانتماء والاتصال الاجتماعي مع الاصدقاء وزملاء الدراسة وهذا يقلل لديهم الشعور بالوحدة ويزيد من الدعم الاجتماعي لديهم وكذلك التكنولوجيا تسهل لهم الوصول الى المعرفة بسهولة مثل (البحوث، ومحاضرات المسجلة...) وكذلك المنصات الاجتماعية تمنح للطلاب مساحة للتعبير عن هوياتهم وآرائهم والانخراط يعزز احترام الذات والثقة بالنفس، وتسهم ايضا بزيادة الشعور بالأمان النفسي من خلال التعليقات واللايكات التي تعطي التقدير الاجتماعي مما يرفع مستوى السعادة.

#### الهدف الثاني:

اما فيما يتعلق بالهدف الثاني والفروق في المستوى السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات (الجنس - التخصص - الصف)

أ. فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والاناث اشارت النتائج الى وجود فرق دال بين الذكور والاناث وذلك لصالح الاناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٧٨.٥٠٨١) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (٨٢.٠٢٣٨) درجة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٣.٠٦٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١.٩٦٠) وبدرجة حرية (٢٤٨) وكما موضح بالجدول رقم (٥)

## جدول رقم (٥): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في المستوى وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	124	78.5081	8.60941	3.068	1.960	يوجد فرق دال لصالح الاناث
إناث	126	82.0238	9.48216		(0.05)(248)	

ويعزو هذه النتيجة ان الاناث يستخدمون التكنولوجيا للتواصل مع الاخرين ومشاركتهم المشاعر وبناء علاقات ايجابية وهذا يعزز السعادة لديهم، والاناث يحصلن على دعم عاطفي عند نشر اي محتوى وهذا يعزز التقدير لديهم وان اكثر الاناث يستخدمون المنصات الاجتماعية لتحسين المزاج ويبحثون على النصائح النفسية والمحتوى الايجابي مما يقلل التوتر لديهم عكس الذكور الذين يميلون للانسحاب من المنصات عند الحزن مما يقلل أثر التكنولوجيا الايجابي على سعادتهم، الاناث يستخدمن الانترنت والمنصات الرقمية للدعم الاجتماعي والعاطفي بينما الذكور يستخدمونه غالباً للمنافسة والترفيه وهذا اقل سعادة .

ب. أما متغير الدراسي دلت النتائج على أنه لا يوجد فروق دلالة معنوية بين درجات الصف الثاني ودرجات الصف الرابع اذا بلغت القيمة المحسوبة (٠.٩٥١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) كما موضح بجدول رقم (٦)

## جدول رقم (٦): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في المستوى وفق متغير الصف

الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ثاني	122	79.7131	8.93732	0.951	1.960	لا يوجد فرق دال
رابع	128	80.8047	9.20464		(0.05)(248)	

وذلك بسبب ان الطلاب قد اكتسبوا مفاهيم التكنولوجيا من المرحلة الاعدادية فعند دخول الجامعة تكون التكنولوجيا لديهم قد استقرت وليس هناك فرق بين الثاني والرابع لان كليهما يستخدم التكنولوجيا بنفس الكثافة من وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات التعليمية والتطبيقات الترفيهية اي متشابهة طبيعة الاستخدام.

ت. اما فيما يتعلق بمتغير التخصص اشارت نتائج التحليل الى وجود فروق دلالة معنوية لصالح التخصص العلمي، اذا بلغت القيمة المحسوبة (٣.٧٧٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) كما في جدول رقم (٧)

## جدول رقم (٧): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في المستوى وفق متغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	114	82.5789	8.58471	3.777	1.960	يوجد فرق دال لصالح العلمي
انساني	136	78.3382	9.04984		(0.05)(248)	

وسبب هذه النتيجة هو اصلا ارتباط التخصص العلمي بالتكنولوجيا وذلك ان طلاب الهندسة، الحاسوب، الطب، والعلوم يستخدمون التكنولوجيا بشكل يومي في دراستهم وهذا يجعلهم اكثر راحة وكفاءة رقمية مما يؤثر على سعادتهم النفسية بشعورهم بالسيطرة والنجاح والطالب العلمي فهمه للتقنية وبراعته في استخدام التكنولوجيا الرقمية تجعله اكثر سعادة وممتعة اما الطالب الانساني فيحتاج الى قراءة مطولة ودخول عدة دورات للتعليم وهذه مهام تكون صعبة بعض الشيء ويسبب الارهاق اكثر من السعادة .

### التوصيات والمقترحات

#### اولاً: التوصيات:

بناء على النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

١. الاستفادة من أداة البحث بالدراسات المستقبلية المشابه لمفاهيم البحث للطلبة الجامعيين والعينات المقاربة
٢. اقامة الندوات في الجامعات لتسليط الضوء على اهمية السعادة النفسية الرقمية وكيفية تعزيز ما في ثقافة الفرد باستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

#### ثانياً: المقترحات:

تقدم الباحثة في ضوء نتائج البحث واستكمالاً للبحث الحالي المقترحات الآتية:

١. السعادة النفسية الرقمية وعلاقتها بإدارة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية
٢. اجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين السعادة النفسية الرقمية ومتغيرات اخرى مثل (الشغف المتناغم، الشخصية المتفائلة، تحقيق الذات)

### المصادر

#### • المصادر العربية:

١. أبو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٧٨): التقويم النفسي، (ط٣)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢. ايكن، ماري، (٢٠١٧)، التأثير السيبراني كيف يغير الانترنت سلوك البشر، ترجمة: مصطفى ناصر، الدار العربية للعلوم ناشرون (٢٠١٦).
٣. الجنابي، ندى، (٢٠٢٥)، السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، المجلة العلمية الاكاديمية العراقية.
٤. ربيع، محمد شحاته (٢٠٠٠): قياس الشخصية، (ط٢)، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
٥. زيتون، عايش محمود، (١٩٨٤): أساسيات الاحصاء الوصفي، دار عمار للنشر والتوزيع، عمان.
٦. سمارة، عزيز وآخرون (١٩٨٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار عمار للنشر.

٧. سماوي، شاهين، فادي حسان، (٢٠٢١)، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتلميذ في الأردن، مجلة جامعة النجاح (العلوم) الإنسانية، المجلد ٣٥ (٧)، ٢٠٢١.

٨. عبدالرحمن، احمد، (٢٠٠١)، المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الرقازيق، العدد (٣٧) يناير.

٩. الغريب، رمزية (١٩٨٥): التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

١٠. مايكل الجابل، (١٩٩٧)، سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبدالقادر ويونس، مراجعة: شوقي جلال، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

١١. مصطفى، اكرم فتحي، (٢٠٢٢)، العلاقة بين أسلوب التدريب المتنقل وتنمية الكفاءات والسعادة الرقمية لدى معلمي المرحلة المتوسطة واثراها في خفض شرود الذهن لدى تلاميذهم ذوي العجز المكتسب [مقال] المجلة الدورية للأبحاث الدولية التربوية، مج (٦٤)، ع (٥)، ٢٠٢٢.

١٢. واحك، مراد، (٢٠٢٥)، السعادة الافتراضية الرقمية بين التضخم والتشطي، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد (٩)، ٢٠٢٥.

• المصادر الأجنبية:

13. Akyaz, Sancaktepe, Akyazi, Necmettin Digital Well-Beng Scale Validity and Reliability Study. Journal of Teacher Education and Lifelong Volume 14, Issue : 2, 2022. <https://wellbeing.google>

14. Alat Journal (2023) Digital well-being and Technostress in The workplace.

15. Amount and Diversity (2018) of Digital Emotional Expression Predicts Happiness Digital. Aacomis Repaitory

16. Anastasi, Ann, (1976): Psychological testing ed, Macmillan publishing co, Inc, New York, U.S.A.

17. Arslankaran Reyse Bilal & Demir Aylin, Digital well-Being Scale validity and Reliability Study.

18. Arxiv (2024) Designing for Digital Well-Being an Online platforms.

19. Badri, Alkhaili, Aldhaberi, Yang, Masood, –Mugheer, Hamad, Guang, (2022), **HAPPINESS in a Digital world, The Associations of Health, Family Life, and Digital Lization Perceived challenges Path Model For abudhabi.**
20. Bailey, Fetal (2020) **Authentic self- expression on social media is associated with greater subjective well-being "Nature Communications, Vol. 11/1.**
21. Banos,RM,Carrillo,A,Etchemendy,E,and Botella,C.(2017)**Positve Technologies for Understanding and Promoting Positive Emotions.Span J.psychol.20E50doi: 1017 sjp.2017.42.**
22. Bans, R.M., Etchemendy, E, castill, D. Garci Palacios, A., Quero, S., and Botella, C., (2012), **Positive Mood Induction Procedures for Virtual Environments Designed for Elderly, People In teracting Compat. 24, 131–138 doi 1016/fint com. 2012.04.002.**
23. Council for Science (2024). **Digital Technologies and Social well-being.**
24. Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow: The Psychology of optima Experience Harper, Harper & Row.**
25. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) **Self-Determination Theory and the Facilitation of intrusic Motivation. Social Development, and Well-Being American psychologist, 55(1).**
26. Groos Manos,D.,&Ben ArieH,A,(2017).How subjective well-being is associated with materialde privation and socialexclusion onIsraeli 12-year- olds.American Journal of Orthopsychiatry,87,274–290.doi,101027/Ort0000160.
27. INGSA (2024) **well being in the Digital Age.**
28. O'Brien, C. (2016) **Education for sustaina ble happiness and well-being. Routledge.**
29. Pub Med (2025). **Digital Technology Use and Psychological Happiness in China.**

30. Seligman, M.E. (2002) **Authentic happiness Using the new Positive Psychology to realize Your potential for lasting fulfillment**, New York, NY, US: Free press.
31. Vanden Abeleg (2021) **Digital well-being as a dynamic construct communication**. Theory, 31(4).
32. Wong, Piachang, H (2024) **Digital well-being and Emotional Regulation**.

• المصادر الإلكترونية:

33. <https://futureuae.com>
34. [www.awforun.org](http://www.awforun.org)