

## السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة

م.م. عبير عبدالجود احمد البزار

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 مقاييس السعادة النفسية الرقمية بعد الاطلاع على الابحاث والنظريات والدراسات السابقة، فتكون المقاييس من (٣٦) فقرة، وبعد التأكيد من الخصائص السايكومترية للمقياس تم تطبيق الاداة وتحليل البيانات باستخدام الحقيقة الإحصائية الاجتماعية، تم التوصل الى النتائج الآتية: ان مستوى السعادة النفسية الرقمية كان فوق المتوسط وهناك فرق دال تبعاً لمتغير 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 أهمية السعادة النفسية الرقمية وكيفية تعزيز ما في ثقافة الفرد باستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

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

**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 ارتياحهم مقاهي الإنترنيت، ولكنجائحة كوفيد ١٩ دفعت بالمجتمعات إلى الاعتماد على الوسائل الرقمية بعد أن أجبروا على عدم الاختلاط، والبقاء في بيوتهم قدر المستطاع، فأصبح اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي

هاجس الجميع، وهنا بربت الحاجة الى الأبحاث التي تتناول السعادة النفسية الرقمية كضرورة عملية للمجتمع، ولاسيما أن التعامل الصحي مع التقنيات غداً جزءاً من الصحة النفسية، وبربت 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 توسيعاً 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 ماسةً لكونها باباً جديداً يعالج من خلاله التفاعل بين الصحة النفسية وبين التكنولوجيا. (Ingsa, 2024)

فأظهرت الدراسات الحديثة أن الاستخدام الأمثل والمتوزن 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 تغنى بالتأمل والدعم الإلكتروني، ولاسيما 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 فلابد 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 التحفizية، التي قد ترفع نسبة الإدمان، وتزيد من نسبة التعليقات في تلك التطبيقات، في الوقت الذي تساهم فيه تصاميم الهدئة في دعم التنظيم الذاتي والراحة النفسية. (Arxiv, 2024)

وقد أظهرت الدراسات أن السعادة الرقمية يمكن أن تلعب دوراً جوهرياً في بيئه 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 أصبحت 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 المضمون 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 تتحقق له استفادة إيجابية من الوسائل الرقمية من دون أن يتعرض للضغط أو القلق أو الإدمان.

### الفصل الأول

#### أهمية البحث وال الحاجة إليه

نظراً للأهمية الكبيرة والمكانة البارزة لمفهوم السعادة النفسية، لذلك يعد المفهوم المحوري والرئيسي في علم النفس، ولاسيما 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 والتفاؤل . (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 فيؤكّد أرسطو على أن السعادة الحقيقة 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 الحقيقة تتبع من تحديد نقاط القوة والفضائل المميزة وتطويرها (Gross&Ben, 2017:463)

وبفضل آلة الذكاء الصناعي التي تندمج مع العنصر البشري، وتعاون معه وتنتألف في تلبية احتياجاته وتلبي رغباته، وتعمل على تحقيق سعادته، ورفاهيته؛ أصبح العالم اليوم على اعتاب ثورة نوعية . وهذا يدعنا نطرح 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، وتحث 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 يؤكّد ترشيح الواقع الرقمي لتعزيز التجارب الإيجابية (Bans&Botella, 2012). والناس يعبرون عن مشاعرهم بأساليب لا تعد، بما في ذلك التعبيرات اللافظية عن المشاعر نحو تعبيرات الوجه وإيماءات الجسد (كالابتسامة،

والعبوس، والإنحناء)؛ والتعبيراً اللفظية كالتأثيرات الصوتية، ودرجة الصوت ونبرته، والكلمات الملفوظة نحو : أنا حزين أو أنا أشعر بالاثارة. ومع تطور التكنولوجيا، ذلك أدى إلى زيادة في التفاعل البشري، وما يشمله من تعبير عاطفي، أصبح متداولًا خلال الوسائل الرقمية، والبريد الإلكتروني، وكذلك من خلال الدردشات عبر الانترنت، زمواقع التواصل الاجتماعي، والقنوات (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 إلى أن السعادة النفسية الرقمية، تهدف إلى سد الفجوة، وذلك من خلال سعادة المستجيبين، ووسائلهم 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 الصيفي (ثاني - رابع) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ومن الذكور والإإناث والتخصصين (علمي - إنساني)

#### **تحديد المصطلحات:**

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

عرفها واحد (٢٠٢٥) "هي السعادة وقت قراءة التعليق الجميل اوالاطلاع على الاعجابات والتفاعلات، فشعور المستخدم بالرضا وبالرفاه النفسي". (وحك، ٢٠٢٥، ٩٣:٢٠٢٥)

**التعريف الاجرائي للسعادة النفسية الرقمية:** (حالة ذاتية وجذانية من الرضا والاستمتاع تنتاب 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 فرد لأخر، ومن ثقافة لأخرى، وكذلك من مرحلة عمرية لأخرى، ومن البديهي أن تختلف مصادر السعادة من فرد لأخر، 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 تنتاب الأفراد، فأثبتت تلك الدراسات أن الأفراد الذين يستخدمون شبكة المعلومات "الانترنت" بكثافة أكبر يمتلكون رضاً 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 إلى 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، وموقع 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 آذى حي؛ أو يمكننا أن نصور الأمر وكأن المرء حين يقوم بذلك سيقوى ذلك سراً 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 مقارنةً بحالته عند الحزن والكآبة، كما يكون المرء السعيد أكثر ثقة بالنفس، وأكثر تقديرًا لذاته، وأكثر خبرة في الكفاءة الاجتماعية، ويكون لديه الاستعداد لحل مشاكله على نحو أفضل، ويكون أكثر استعداداً لتقديم المساعدة 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. (Veysel 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 تطغى عليها. كما يمكن للسعادة الرقمية أن ترتكز . على دمج العادات التقنية الشخصية وتكوينها 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 حسابتهم مع بعض طول الوقت. (واحد، ٢٠٢٢: ٧٧) النظريات التي تعتمد عليها السعادة النفسية الرقمية:

١. نظرية الدافعية الذاتية (Self-Determination Theory) : وهذه النظرية تشرح الكيفية التي تؤدي بها التكنولوجيا إلى تعزيز السعادة عندما تتمكن من إشباع ثلاثة احتياجات نفسية أساسية هي:  
أ. الكفاءة (Competence): 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 Csikszentmihalyi، 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 بالملونة والرضا الذاتي. في البيئة الرقمية يستطيع المستخدم أن يحقق "التدفق الرقمي" عندما يشعر بالتركيز والانسجام التام أثناء استخدام التكنولوجيا. (Csiksentmihalyi, 1990)

ووفقا على ما تقدم وجدت الباحثة مجموعة من المجالات التي تشكل المفهوم العام للسعادة النفسيّة الرقميّة:

**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 الانترنت.

#### 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 تجريبتين، وتوصلت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية الاولى بنمط التدريب الاستباقي في اختبار الكفايات الرقمية ومقاييس السعادة الرقمية. (مصطفى، ٢٠٢٢)

##### ٢. درسة واحك (٢٠٢٥)

هدف البحث الى التعرف على طبيعة السعادة الافتراضية التي ظهرت في عصر الرقمنة واظهار الفرق بين السعادة الحقيقية والسعادة الرقمية واستخدم الباحث المنهج التحليلي والمنهج المقارن وتم التوصل للنتائج الآتية: عجز الانسان عن تحقيق اهدافه في الواقع الفعلي يجعله يؤسس لذات افتراضية على موقع 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 مقاييس السعادة الرقمية لطلاب الجامعة مستخدمي التكنولوجيا والتقنيات الرقمية وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) مستخدم للتكنولوجيا من طلاب الجامعة واظهرت النتائج ان مستوى السعادة الرقمية مرتفعة ومتعلقة بالقياس .

(Akyaz,Necmettin,etal,2022)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي سيتم إتباعها من قبل الباحثة لتحقيق أهداف بحثها ومن ثم تحديد مجتمع البحث واختيار العينة وخطوات بناء أدوات البحث وتطبيقها وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحليلها، ويمكن عرضها بما يلى:

## أولاً: مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث طلبة كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٣) وقد تم تصنيفهم بحسب كلياتهم وخصائصهم وجنسهم، إذ بلغ حجم المجتمع الأصلي له (٤٤٣٤٤) طالباً وطالبة بواقع (٢٢١٨١) و(٢٢١٦٣)

### **ثانياً: اختيار عينات البحث:**

اعتمد الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار عينات البحث الأساسية، إذ أن طبيعة إجراءات إعداد وبناء المقياس تتطلب تطبيقه عدة مرات. وسيتم توضيح حجم كل عينة وخصائصها عند كل إجراء.

### **ثالثاً: عينة التحليل الإحصائي:**

لفرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث، فقد تم تصنيف الكليات التابعة إلى جامعة الموصل إلى 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 (الآداب 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 الحاسوب والرياضيات وعلوم الصرف) 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، أما 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: أدلة البحث:**

تعد أدلة البحث طريقة موضوعية ومقننة لقياس ظاهرة من السلوك واختيار الأداة 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 بالقياس:

##### **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 بصورةه 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 ومقترناتهم وتم الإبقاء على هذه المجالات واعتمادها كمجالات لقياس 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 لتمثيل الأهمية النسبية له موازنة ببقية المجالات، حيث تمثل التسلسل (٣) أعلى مستوى، و(١) أقل مستوى، وبعد ذلك تم جمع القيم التقديرية التي أعطاها 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 ثلاثة 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 تتطبق عليه أو لا تتطبق.

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

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

### استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس:

#### الصدق الظاهري:

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

#### التحليل الاحصائي للفقرات:

#### أولاً: القوة التمييزية للفقرات:

هذا الإجراء 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 والشخص 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 الاستمرارات من الطلبة وتصحيفها للحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة تم ترتيب الاستمرارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتمأخذ (٢٧٪) من الاستمرارات التي تمثل الدرجات العليا و (٦٨٪) من الاستمرارات التي تمثل الدرجات الدنيا الخاضعة للتحليل الإحصائي حيث بلغ عدد المجموعة العليا (٦٨) استماراة وعدد المجموعة الدنيا (٦٨) استماراة، ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق الاختبار الثاني (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة وكانت القيمة التائية المحسوبة هي المؤشر لتميز الفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تبلغ (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠٠٥) 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

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

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 : ١٩٦٠ عند ٠٠٥ 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 تفترض 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 بكماله (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 احصائية عند مستوى (٠٠٥) ودرجة حرية(٢٤٨) إذ تتراوح معاملات الارتباط بين (١١.٩٩٧-٢.٦١٨) أي أن القيمة المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (١.٩٦٠). جدول رقم (٣). جدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الاختبار الثاني	معامل الارتباط	الفقرة	الاختبار الثاني	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

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

٢٤٨ ت جدولية : ١٩٦٠ عند ٠٠٥ و

#### صدق المقياس:

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

#### صدق البناء:

هو تحديد صلاحية المقياس من مفهوم نفسي، أو سمة معينة أو تكون 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 والمقياسes 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، ٢٠٠٦: ٦٦).

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

أعيد توزيع الاستمرارات 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 (٠٠٨١) و يعد 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 الأジョبة وتقييم 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 كالتالي:

##### 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 (٩٠.٧٣٤٤) درجة في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٧٠) درجة وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٧.٩٠٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١٠.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٥٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩) مما يشير ان عينة البحث لديهم سعادة نفسية رقمية وجدول رقم (٤) يوضح ذلك

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

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

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 وأرائهم والانخراط يعزز احترام الذات والثقة بالنفس، وتسهم ايضاً بزيادة الشعور بالأمان النفسي من خلال التعليقات واللايكات التي تعطي التقدير الاجتماعي مما يرفع مستوى السعادة.

##### الهدف الثاني:

اما فيما يتعلق بالهدف الثاني والفرق في المستوى السعادة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجنس - التخصص - الصنف)

أ. فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث اشارت النتائج الى وجود فرق دال بين الذكور والإناث وذلك لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٧٨.٥٠٨١) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (٨٢.٠٢٣٨) درجة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٠٦٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (١٠.٩٦٠) ودرجة حرية (٢٤٨) وكما موضح بالجدول رقم (٥)

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

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

ويعزى 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 اثر 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 دالة معنوية بين درجات الصف الثاني ودرجات الصف الرابع اذا بلغت القيمة المحسوبة (٠٠٩٥١) عند مستوى دالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) كما موضح بجدول رقم (٦)

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

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

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

اما فيما يتعلق بمتغير التخصص اشارت نتائج التحليل الى وجود فروق دالة معنوية لصالح التخصص العلمي، اذا بلغت القيمة المحسوبة (٣.٧٧٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) كما في جدول رقم (٧)

## جدول رقم (٧) نتائج الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لدالة الفرق في المستوى وفق متغير التخصص

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

وسبب هذه النتيجة هو اصلا ارتباط التخصص العلمي بالเทคโนโลยيا 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 ومتعة اما الطالب الانساني فيحتاج الى قراءة مطولة ودخول عدة دورات للتعلم وهذه مهام تكون صعبة بعض الشيء ويسبب الارهاق اكثر من السعادة .

### **التوصيات والمقتراحات**

#### **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: المقتراحات:**

تقدم الباحثة في ضوء نتائج البحث واستكمالاً للبحث الحالي المقتراحات 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 المتقائلة، تحقيق الذات)

#### **المصادر**

##### **• المصادر العربية:**

١. أبو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٧٨): *التقويم النفسي*، (ط٣)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٢. اي肯، 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 واثرها في خفض شرود الذهن لدى تلاميذهم ذوي العجز المكتسب** [مقال] المجلة الدولية للأبحاث الدولية التربوية، مج (٦٤)، ع (٥)، ٢٠٢٢.
١٢. واحد، مراد، (٢٠٢٥)، **السعادة الافتراضية الرقمية بين التضخم والتشظي**، 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**. Aacomic 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 Scalevalidity 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)**Positive 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 onlsraeli 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 Abeeleg (2021) **Digital well-being as a dynamic construct communication Theory**, 31(4).
32. Wong, Piachang, H (2024) **Digital well-being and Emotional Regulation**.

• المصادر الالكترونية:

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