العاطفة المقيدة وعلاقتها بالرفاهية الرقمية لدى اطفال الرياض

ا.م.د. ضحى بدر اللامي
dhuha.b@coeduw.uobaghdad.edu.iq
جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات
م.م. رؤى مالك حسين الياسري
basicpsyc_25tc@uodiyala.edu.iq
جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية

الملخص

مع دخول التكنولوجيا في جميع تفاصيل حياتنا اليومية والتي لم يعد هنالك مفر منها لما توفره من مميزات وسرعة في انجاز الاعمال واختصار الوقت، الا انها رغم ذلك لم تعد وسيلة امن سيما بالنسبة للأطفال في ظل الانتشار الواسع لاستخدام الاجهزة الرقمية بين الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، لذا يهدف هذا البحث الى دراسة العلاقة بين الرفاهية الرقمية والعاطفة المقيدة لدى اطفال الروضة، ولتحقيق هذا الهدف قمنا باختيار عينة عشوائية تألفت من (٣٠) طفل وطفلة من اطفال الرياض موزعين على ثلاثة رياض هي (السعد الاهلية، اجيال الغد الاهلية، وميرسي الاهلية) بواقع (١٠) اطفال من كل روضة مع مراعاة الموازنة بين نسبة الذكور والاناث، قمنا بتطبيق مقياس البحث الذي تألف من اداتين، الاولى لقياس الرفاهية الرقمية وقد تضمنت (١٢) فقرة، والثانية لقياس العاطفة المقيدة وقد تضمنت (١٠) فقرات، وبعد تحليل وتفسير النتائج احصائيا اظهرت نتائج البحث تمتع الاطفال عينة البحث بمستوى جيد من الرفاهية الرقمية مع وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الرفاهية الرقمية والعاطفة المقيدة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية الرقمية، العاطفة المقيدة، الكبت الانفعالي، الرقابة الابوية الرقمية، السلوك الرقمي.

Restricted Emotion and Its Relationship with Digital Well-Being among Kindergarten Children

Assist. Prof. Dr. Dhuha Badr Al-Lami
University of Baghdad/ College of Education for Women
Lecturer Ru'a Malik Hussein Al-Yasiri
University of Diyala/ College of Basic Education

Abstract

With the integration of technology into all aspects of our daily lives—becoming inescapable due to the advantages it offers in completing tasks efficiently and saving time—it has nonetheless ceased to be entirely safe، particularly for children، given the widespread use of digital devices among preschoolers. Therefore، this study aims to examine the relationship between digital well-being and emotional suppression among kindergarten children. To achieve this objective، we selected a random sample of 30 children (boys and girls) from three kindergartens: Al-Saad Private Kindergarten، Ajyal Al-Ghad Private Kindergarten، and Mercy Private Kindergarten، with 10 children from each، ensuring balance between males and females.

We applied the research instrument، which consisted of two scales: the first measured digital well-being and included 12 items، while the second measured emotional suppression and included 10 items. After statistically analyzing and interpreting the results، the findings revealed that the children in the study sample enjoyed a good level of digital well-being، and that there was a moderate positive correlation between emotional suppression and digital well-being.

Keywords: Digital well-being، constrained affect، emotional suppression، digital parental control، digital behavior.

المقدمة

خلال العقدين الاخيرين اي منذ بداية الالفية الثالثة شهد العالم تحولا جذريا في نمط الحياة، بفعل دخول التكنولوجيا واجتياحها لجميع مجالات حياتنا المعاصرة مما غير من طبيعة التفاعل الانساني بمختلف المراحل العمرية، ولم يكن الاطفال بمعزل عن هذا التحول سيما وانهم من اكثر الفئات ارتباطا بالتكنولوجيا الرقمية والاكثر استخداما لها سواء في اللعب او التعلم او التواصل، ومع اتساع حضور هذه التقنيات واقتحامها لحياة الطفل برز مفهوم الرفاهية الرقمية الذي يعنى بقدرة الطفل على استخدام التقنيات الرقمية ومدى توافر هذه التقنيات في بيئته الطبيعية ومدى امن وانزاع استخدامه لها.

بالمقابل تلعب العواطف او المشاعر لدى الاطفال دورا هاما بصفتها احدى الظواهر النفسية التي باتت تتأثر بالتغيرات البيئية والاجتماعية المحيطة ومنها البيئة الرقمية، حيث اشارت بعض الادبيات الحديثة الى ان افراط الاطفال في التعرض للوسائط الرقمية بعيدا عن الرقابة الابوية قد يكون له تأثيرات نفسية سلبية سيما من حيث التعبير العاطفي، اذ يواجه هؤلاء الاطفال صعوبات في التواصل الوجداني او التعبير العاطفي واظهار مشاعرهم مع الاخرين، مما يؤدي الى زيادة الميل نحو الكتمان وتقييد العواطف وكبت الانفعالات الداخلية، لذا يسعى هذا البحث الى دراسة العلاقة بين الرفاهية الرقمية والعاطفة المقيدة لدى الاطفال.

الفصل الاول

اولا// مشكلة البحث

اثار موضوع الرفاهية الرقمية ودورها في نمو الطفل سيما في مرحلة ما قبل المدرسة اهتمام العلماء في مجال العلوم النفسية والاجتماعية، حيث شهدت الطفولة خلال العقدين الاخيرين اي منذ بداية الالفية الثالثة تحولات عميقة في انماط النمو الاجتماعي والعاطفي بفعل انتشار التقنيات الرقمية والتحول نحو رقمنة الاشياء والحياة عموما بجميع مفاصلها الاجتماعية، الاقتصادية، التعليمية، والتربوية، هذه التحولات لم تكن حكرا على فئة معينة من الناس دون اخرى فقد اقتحمت حياة الاطفال بنسبة قد اكون اكثر من البالغين، حتى اصبح الهاتف الذكي والعاب الفيديو جزء اساسيا من بيئة الطفل اليومية (Ahouangansi،2022 ،63).

ففي ضوء تداعيات الرقمنة وانعكاساتها برزت العوامل العاطفية بوصفها من اهم المحددات المؤثرة في كيفية تفاعل الاطفال مع المحيط الرقمي الذي بات جزء لا غنا عنه من حياتهم، مما يضعف من قدرة الطفل على رصد وتجربة مشاعره الداخلية والذي يعرف بالعاطفة المقيدة (emotional suppression)، التي تؤشر خللا في بنية العلاقة بين الطفل وذاته (عباس، ومحمد، ٢٠٢٤، ص١٢٠)، فعندما يفشل الطفل في تحويل انفعالاته الى سلوكيات لغوية وانفعالات ايجابية يبدأ البحث عن بدائل خارجية للتعويض فتصبح البيئة الرقمية بما لها من خصائص افتراضية ملاذا مغريا يلجأ اليه لاستبدال الواقع، وقد بحثت هذه الاشكاليات من قبل (Fangxinrui et al،2025) عن طريق الربط بين الاستخدام الشكلي للتقنيات الرقمية والاتاحة العاطفية للأطفال.

يفترض (Miao et al،2024 ،p398) ان التكنولوجيا ليست وسيطاً محايداً بل تشكل العادات الانفعالية للفرد سيما الطفل وتعيد تشكيل انتباهه عبر مجموعة من اليات المكافأة السريعة كالمحتوى الجاذب لتركيزه، هذه الاليات تعمل كمخدر عاطفي يهدئ القلق ويؤخر الاستجابة الداخلية للمؤثرات التي يتلقاها الطفل، وقد دعمت هذه النظرية مجموعة من الدراسات النفسية

والطبية التي بينت وجود علاقة بين مسارات الدوبامين والانتباه وتعزيز السلوك الرقمي القهري لدى الاطفال(Reynard et al،2022 ، p314).

من جانب اخر لا يمكن فصل التجربة العاطفية الرقمية عن سياقها الاجتماعي، فقد اثبتت بعض الدراسات العلمية والنفسية بعض التأثيرات الايجابية للتدخلات الرقمية في تحسين التنظيم الانفعالي والعاطفي عند الطفل، اذ يمكن ان تفتح افاقا نظرية متى ما صممت التكنولوجيا لغرض اطالة انتباه الطفل وتعزيز الاحتضان العاطفي، الا ان السؤال الذي يثار بهذا الصدد يدور حول من يملك شروط التدريب ومعاييرها؟، ومن يقرر قيم التوازن الرقمي التي يمكن ان تؤثر على التنظيم العاطفي الايجابي للطفل، وهل يمكن تعويض القصور العاطفي لدى الطفل ببعض الخوارزميات والتدخلات الرقمية، ام من ذلك يقتصر على الفضاء الاجتماعي الحقيقي فقط. (Ahouangansi،2022 ،65). وبالرغم من النمو المتسارع للاستخدام الرقمي لدى الاطفال والا فراط فيه في مجتمعاتنا الا ان الدراسات النفسية والاجتماعية لم تول هذا الموضوع الاهمية اللازمة، لذا تحاول مشكلة البحث الاجابة عن السؤال التالي:

– ما هي طبيعة العلاقة بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية لدى الاطفال عينة البحث؟

اهمية البحث:

لم تعد الثقافة الرقمية مجرد وسائل للترفيه في ظل التحول نحو العالم الرقمي، ولمسايرة هذا التطور الذي اصبح من سمات عصرنا الحالي اصبحت الثقافة الرقمية للأطفال امر حتمي لغرض تمكينهم من التعامل رقميا في جميع المجالات بشكل امن واخلاقي، مما اخذ الاطفال سيما ممن هم سن مبكرة بعيدا عن حدود البيت والمدرسة، الى ما يعرف بعالم الحياة المدمجة حيث تتشارك فيه التجارب الرقمية مع التفاعلات الوجدانية بشكل معقد. (الشاهد، وحشاد، ٢٠٢٥، ص١٨٠).

يشير torkle)،2015،(114 الى ان افراط الاطفال في استخدام التقنيات الرقمية غالبا ما يعزز من حالة كتمان المشاعر الحقيقية للطفل سواء لتجنب التنمر او لحفظ صورة ذاته المثالية، اذ تتكون لدى الطفل كثير الاستخدام للعالم الرقمي سواء بشكل واعي او غير واعي فكرة ان التعبير العاطفي والبوح بمشاعره قد يكون له عواقب وتكلفة اجتماعية عالية مما يدفعه الى كتمان مشاعره وتقييد عواطفه

ويعلل البعض اسباب فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر او ما يمكن تسميته بكتمان المشاعر او تقييدها بنوعين من الاسباب، الاول سلبي يتعلق بمعنى الحياة والاسرة والبر الابوي المتبادل الذي يجده الطفل في بيئته الاولى وهي الاسرة، اما السبب الاخر فهو ايجابي يكتسبه الطفل من خلال الافراط في استخدام الوسائل الرقمية (المغربي واخرون، ٢٠٢٢، ص٢٤)

وتأسيسا على ما سبق فان اهمية هذا البحث تكمن في جوانب عدة، فمن جهة يسلط هذا البحث الضوء على القمع الانفعالي الرقمي وعلاقته ببعض الجوانب النفسية الكامنة في الطفل سيما اولئك ممن هم في مرحلة ما قبل المدرسة، اذ يعد النمو العقلي والبدني والنفسي للطفل خلال هذه المرحلة الحجر الاساس لبناء شخصيته بمختلف ابعادها في المراحل اللاحقة عند البلوغ.

من جهة اخرى يوفر البحث تفسيراً لنوعية المحتوى الرقمي الذي يتعرض له اطفال الرياض عينة البحث من خلال المنصات الرقمية وعلاقته بالعاطفة المقيدة للطفل انطلاقا من ان الانفعالات النفسية والعواطف تمثل احد اهم اركان عملية النمو الشاملة.

كما يسعى البحث الى تقديم نتائج حقيقية للعلاقة بين متغيرات البحث يمكن ان يستفيد منها المجتمع والمؤسسات التربوية والتعليمية المعنية بهذا الصدد في ظل عالم باتت السمة الرقمية هي الابرز فيه بحيث لا يكاد اي

ثالثا// اهداف البحث:

١- قياس مستوى العاطفة المقيدة للأطفال عينة البحث.

٢- قياس مستوى الرفاهية الرقمية للأطفال عينة البحث.

٣- طبيعة العلاقة بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية لدى الاطفال عينة البحث.

٤- التعرف على الفروق الدالة احصائيا في مستوى العاطفة المقيدة بين عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكر، انثى) وعلاقته بالرفاهية الرقمية.

رابعا// حدود البحث:

١- الحدود المكانية:- طبق هذا البحث ضمن نطاق رياض الاطفال (السعد الاهلية، اجيال الغد الاهلية، وروضة ميرسي الاهلية) في محافظة بغداد / تربية الرصافة الاولى.

٢- الحدود الزمنية:- استغرق هذا البحث المدة الممتدة بين ٢٠٢٥/١٠/٦ ولغاية ٢٠٢٥/١٢/٢٠.

٣- الحدود البشرية: الاطفال المسجلين في الرياض محل الدراسة ممن تتراوح اعمارهم بين ٤-٦ سنوات ومن كلا الجنسين.

خامسا// تعريف مصطلحات البحث

١- العاطفة المقيدة:

العاطفة بشكل عام هي "نظام يتألف من ميول وجدانية مركزة حول شيء ما مثل الشخص، الجماعة، او فكرة مجردة، فهي استعداد وجداني مكتسب لكنها تتميز عن الميول الفطرية للإنسان رغم انها تمثل المرحلة الاولى من مراحلها ومن ثم تتأثر بالعوامل الاجتماعية والنفسية فتنمو وتتطور من خلال التفكير والتأمل والتجارب الانفعالية المختلفة" (بن زديرة، ٢٠٠٥، ص٦)، اما

العاطفة المقيدة فهي "افتقاد الفرد للقدرة على التبادلات العاطفية الاساسية في النمو او غياب الاتزان العاطفي" (Viellard،2015 ،p12).

او هي "احد انماط تنظيم الانفعال يمارسها الفرد من خلال كبت التعبير الخارجي عن مشاعره بغض النظر عن طبيعة تلك المشاعر فيما اذا كانت سلبية كالحزن والغضب او ايجابية كالفرح رغم استمرار شعوره الداخلي بها" (معروف، ٢٠٢٢، ص٢٨).

وهناك من عرفها بانها "جهود انفعالية ومعرفية يقوم بها الفرد بشكل ارادي لكبح سلوكه الانفعالي نتيجة تعرضه لمثيرات خارجية او داخلية مما يؤثر في قدرته على تكوين العلاقات الاجتماعي" (حسن، وهاشم، ٢٠٢٥، ٤٥٣).

اما اجرائيا فيمكن تعريف العاطفة المقيدة بانها درجة ميل الطفل نحو كتم مشاعره وانفعالاته العاطفية اللفظية والسلوكية وكبحها والتي تقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها وفقا لاستجابته لمقياس البحث.

٢- الرفاهية الرقمية:

تعرف بانها "ظاهرة تعبر عن الاستخدام المفرط للشاشات الالكترونية والتقنيات الرقمية مما يستنزف الوقت والجهد، فيحول الجانب التكنولوجي الى جانب سلبي له تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والعقلية والجسدية للفرد" (alessandro et al،2023 ،p6431).

ويعرفها اخرون بانها "تجربة فردية ذات طابع شخصي تستهدف التوازن الامثل بين مميزات وفوائد وسائط الاتصال والتكنولوجيا الرقمية وبين العيوب المستمدة منه والاثار السلبية التي تترتب عليها" Steffen،2022،(p28)

اما اجرائيا فيمكن تعريف الرفاهية الرقمية في سياق هذا البحث بانها الدرجة التي يحصل عليها الطفل عينة البحث وفق استجابته لمقياس الرفاهية الرقمية المعتمد في البحث.

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

في ظل التطورات السريعة التي شهدها العالم مع بداية الالفية الثالثة واقتحام التكنولوجيا الرقمية لجميع مفاصل حياتنا اليومية ادى ذلك الى اعادة تشكيل بيئة الطفل وعواطفه وتفاعلاته اليومية، فلم تعد الاسرة والمدرسة هي المسؤولة فقط عن البناء النفسي والاجتماعي والتعليمي للطفل، حيث استحوذت التكنولوجيا الرقمية على دور واضح في تكوين خبرات الطفل وبناءه النفسي والاجتماعي منذ اللبنة الاولى وهذا ما يناقشه هذا الفصل من خلال عرض الادبيات والنظريات التي حاولت تفسير الظاهرة محل البحث.

اولا// العاطفة المقيدة:تشير العاطفة المقيدة الى فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر وهي بناء شخصي متعدد الابعاد تشمل السمات البارزة الاربعة مثل صعوبة تحديد المشاعر الذاتية

والتعبير عنها، صعوبة التمييز بين العاطفة والاحاسيس الجسدية التي تثير العواطف، الخيال المحدود الذي يتجلى في الافتقار للخيال، والنمط المعرفي المنفتح (Xingnan et al،2023 ، p195).

تشير الدراسات الاكاديمية الى ان معدل تشخيص العاطفة المقيدة او فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر يتراوح بين ١١-١٣% بين الاطفال، ويصل الى ٢٠% لدى المراهقين، من جهة اخرى غالبا ما تؤدي العواطف المقيدة الى مستويات عالية من المشاعر السلبية كالاكتئاب والقلق نتيجة ضعف الادراك وخلل في التنظيم العاطفي (Steffen،2022،p35).

ان التعبير عن العواطف بشكل ايجابي يلعب دورا مهما في علاقة الفرد بمحيطه، من خلال الاستجابة الظاهرة التي تؤثر في الاخرين وتتعامل معهم، من جانب اخر فان النشاط الفسيولوجي الداخلي الذي يحدث داخل الفرد يعد من اهم الدلائل على الانفعال تجاه موقف معين، حتى اشار بعض علماء النفس الى هذه الاستجابة الفسيولوجية بانها العاطفة او الانفعال.(Abed Al-sayed،2024 ،p481)

وقد فسر عالم النفس فرويد هذه الحالة بان الطفل قد يكبت مشاعره بفعل الصراعات الداخلية لديه حيث تتصارع الهو والأنا والأنا العليا، فيتعلم الطفل قمع مشاعره وتقييدها سيما السلبية منها كالخوف والغضب اعتقادا منه انها ستؤدي الى فقدان الحب او التعرض للعقاب، وهذا قد يخلق ميكانزمات دفاعية لديه مثل العزل الانفعالي او الكبت وتقييد العواطف (حسن، وهاشم، ٢٠٢٥، ص٤٥٥).

اما رواد نظرية التعلق لـ (Bowlby & Ainsworth) فينكرون تفسيرات التحليل النفسي التقليدية، فيرون بان الشعور بالأمن الداخلي والعاطفة الايجابية لدى الطفل يوفر اساسا قويا لجميع وظائف الطفل النسية والتكيفية، فالنمو يرتبط بمدى حصوله على الرعاية الجيدة والمستقلة ممن يتولى تقديمها، فالطفل الذي يفتقد للاستجابة العاطفية الامنة ممن يتولى تربيته قد يطور نمط تعلق تجنبي تجاه الاخرين، هذا النط يقوم على كبت العواطف والانفعالات في محاولة لعدم اظهار الضعف، والاعتماد على الذات عاطفيا الى حد المبالغة (عباس، وغازي، ٢٠٢٤، ص١٢٣).

بينما يشير Abed Al-sayed،2024 ،(p484) الى ان الكبح والتقييد للعواطف يمثل احد استراتيجيات التخطي للطفل لتنظيم انفعالاته السلبية وكبح التعبيرات الخارجية للخبرات الانفعالية السلبية، مما يجعله مفيدا لمن هم في اسفل الهرم الاجتماعي، الا انه في نفس الوقت لا يحد من التجربة الداخلية السلبية للانفعال، من جانب اخر فان تقييد العاطفة يعمل على تقليل فرص الاسناد الاجتماعي والانتماء للجماعة، نتيجة عدم توافق الانفعال السلبي المرتفع مع الانفعالات السلبية المنخفضة وتدهور العلاقات الاجتماعية مما يصيب الطفل بالاكتئاب والوحدة والتوتر.

ثانيا// الرفاهية الرقمية

يعود ظهور مصطلح الرفاهية الرقمية بمعناه الحالي رسمياً للنسخة الاولى من (digcomp) او ما يعرف بالاطار الاوروبي للكفاءة الرقمية للأفراد، وقد تضمن هذا الاطار بند خاص بحماية الصحة العامة ركز من خلاله على تأثيرات استخدام التكنولوجيا الرقمية بشكل مفرد على الرفاهية البدنية والنفسية للأفراد عموما والاطفال على وجه الخصوص، ثم اكتسب هذا المصطلح اهمية بالغة في النسخة الثانية من الاطار وتمت الاشارة اليه بأكثر من بند تحت عنوان حماية الصحة والرفاهية الرقمية. (زاهر الدين، ٢٠٢٤، ص١٣)

بالمجمل يشير مصطلح الرفاهية الرقمية الى القدرة على التحكم في اثار التواصل الرقمي، الا ان العلماء والباحثين اختلفوا في تفسير هذه الظاهرة تبعا لتباين تأثيراتها الايجابية والسلبية على المستخدمين، فهناك من يرى الرفاهية الرقمية في اطار تأثير البيئة الرقمية على تشكيل هوية المستخدمين هي "حالة يتم فيها الحفاظ على الرفاهية الشخصية في ظل بيئة سريعة التغير نتيجة زيادة الاعتماد على الاتصال الرقمي" (Luigi،Alberto ،2023 ،p60) في حين ينظر اخرون الى مفهوم الرفاهية الرقمية هي "تجربة فردية ذات طابع شخصي تستهدف تحقيق التوازن الامثل بين الفوائد والمميزات الايجابية لوسائل الاتصال الرقمي والعيوب المستمدة منها" (كنوش، ٢٠٢٥، ٣٠٦) ومؤخرا تم ربط الرفاهية الرقمية بالمشاعر الفردية كالعاطفة الايجابية والرضا في مجال العلاقات الاجتماعية والاعمال، فضلا عن الرضا العام عن نمط الحياة في بيئة اجتماعية معاصرة يغلب عليها الطابع الرقمي (Nisha et al،2024 ،p6).

يلاحظ مما سبق بان المحاولات السابقة لتفسير حالة الرفاهية الرقمية قد استمدت بالمجمل من علم الادمان السلوكي النابع من مخاوف عدم القدرة او فقدان السيطرة على النفس والتحكم بالوقت الخاص باستخدام الوسائط والتقنيات الرقمية، التي تحفز من السلوك الادماني وتسهم في زيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب، اذ توفر نظرية السلوك المشكل اساسا علميا لاستكشاف اسباب ادمان الاطفال والمراهقين للتقنيات الرقمية، بحيق تفسر توليد السلوك المشكل الى تأثره بنظام الشخصية ونظام البيئة الى جانب جوانب اخرى، يتكون نظام الشخصية من مجموعة من العوامل مثل السمات والقيم الفردية، مع التركيز على الخصائص الفردية والتطور الشخصي والنمو، اما المنظومة البيئية فتشمل البيئة الاجتماعية والادراكية للطفل، كالعلاقات الاسرية والعلاقات مع الاقران في المدرسة او الروضة، الدعم الاجتماعي والضبط الوالدي او الابوي.(Daniel et al،2026 ،p3)

الا انه بالرغم من ذلك ظهرت بعض المحاولات للتمييز بين مفهوم الرفاهية الرقمية ونظريات الادمان السلوكي، حيث ترى "فانديل ابيل" بان الرفاهية الرقمية هي حالة تجريبية ديناميكية تنتج عن تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية الفردية الى جانب عوالم سياقية خاصة،

فالأفراد يصلون لمرحلة الرفاهية الرقمية عندما يشعرون بالحد الاقصى من المتعة والدعم الوظيفي، بالإضافة الى جانب الشعور بالحد الادنى من فقدان السيطرة والاضرار الوظيفي" (sala et al،2024، p289).

ومع زيادة انتشار التقنيات الرقمية بين الاطفال اهتم بعض الباحثين بالتأثيرات الاجتماعية على هذه الفئات، هذه التأثيرات قد لا يتم ملاحظتها على المدى القصير نتيجة تعلقها بالجوانب النفسية والاجتماعية للطفل، حيث يمكن ان تؤثر على المدى المتوسط والبعيد في تصورات الطفل الذاتية وشعوره بالسيطرة حياته وصعوبات في التعبير عن المشاعر والانفعالات المختلفة، وهو ما يعرف بالفعالية الذاتية، كما قد تسبب تشتت الانتباه. (Shi et al،2023، p106)

يعد رفع الوعي والادراك من اهم الخطوات نحو تحقيق الرفاهية الرقمية الآمنة للأطفال حيث يعمل اولياء الامور على توعية ابناءهم بمخاطر التكنولوجية الرقمية وتثقيفهم تقنيا لامتلاك مهارات استخدام التقنيات الحديثة مع ضرورة وجود الرقابة الابوية الفعالة، لحين وصول الطفل الى مرحلة الرقابة الذاتية التي تمكنه من مراقبة الوقت الذي يقضيه امام الشاشات الرقمية بنفسه، بحيث يصل الطفل من خلال تفعيل الرقابة الذاتية الى مرحلة تمكنه من مراجعة سلوكه الرقمي بشكل دقيق ونقدي والتحكم به وضبطه وفقاً لمعايير يحددها الاباء مسبقاً Orben & Przybylski،2019، (p311)

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

يتناول هذا الفصل بيان منهج البحث الذي قمنا باتباعه والاجراءات التي قمنا من خلالها بإتمام هذا البحث فضلا عن بيان مجتمع وعينة البحث والاداة المناسبة التي تم من خلالها قياس العلاقة بين متغيرات البحث والوصول الى النتائج المتحققة منها بعد تحليلها وتفسيرها باستخدام التطبيقات والوسائل الاحصائية.

اولا// منهج البحث:

تقاس دقة النتائج التي يتوصل اليها اي بحث ومدى مقبوليتها من خلال المنهج المعتمد ومدى تناسبه مع الظاهرة التي يسعى الباحث لدراستها، حيث ان منهج البحث في العلوم النفسية والاجتماعية هو "نظام من الاجراءات والخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث بهدف دراسة ظاهرة او مجموعة من الظواهر والسلوكيات البشرية وفهمها وتحليلها ومن ثم تقديم التفسيرات والعمل على ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات المتعلقة بها باعتماد ادوات البحث العلمي" (انجرس، ٢٠١٨، ص٢٧٨)، وبناء عليه استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي القائم على رصد الظاهرة وتفسيرها بصفته المنهج الاكثر ملائمة لطبيعة واهداف بحثنا هذا، حيث يقوم على

وصف العلاقة بين متغيرات البحث وتحليلها بشكل علمي بهدف تكوين صورة مستقبلية لتلك الظاهرة بناء على المؤشرات الحالية (البطش واخرون، ٢٠٠٧، ص٢٤٤).

ثانيا// مجتمع وعينة البحث:

يراد بمجتمع البحث المجموع الكلي لعناصر البحث ذات العلاقة بالظاهرة او المشكلة التي يتناولها البحث، بمعنى ان مجتمع البحث يتألف من جميع العناصر ذات الشأن المعنية بالدراسة، بحيث يسعى الباحث لتعميم نتائج البحث عليها جميعا، ويتألف مجتمع بحثنا الحالي من الاطفال المسجلين في رياض الاطفال/ محافظة بغداد خلال العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، ولصعوبة تطبيق البحث على جميع افراد العينة نظرا لما يتطلبه ذلك من وقت وجهد كبير الى جانب تحمل اعباء تكاليف التنقل بين مناطق الدراسة فقد قمنا باختيار عينة لتمثيل مجتمع البحث تألفت من (٣٠) طفل من المسجلين في رياض: (السعد الاهلية، اجيال الغد الاهلية، وروضة ميرسي الاهلية) بواقع (١٠) طفل وطفلة من كل روضة مع مراعاة الموازنة بين نسبة الذكور والاناث.

ثالثا// اداة البحث:

ان هدف البحث الذي يسعى الباحث الى تحقيقه يتوقف بالدرجة الاساس على الاداة المستخدمة لتحقيق ذلك الهدف، حيث تتنوع وتتباين ادوات البحث في العلوم النفسية والاجتماعية تبعا لموضوع البحث ونوعه، اذ يذهب البعض الى استخدام المقاييس والاستبانات، او يلجأ البعض الاخر الى المقابلات الشخصية، وما الى ذلك بحسب ما يتوافق مع الظاهرة المراد دراستها، ولما كان بحثنا الحالي يعد من البحوث الوصفية فان الاداة الانسب لتحقيق اهدافه هي الاستبيان، لذا قمنا باعتماد اداتي استبيان لقياس الظاهرة محل البحث الاولى تضمنت (١٢) فقرة لقياس (الرفاهية الرقمية) قمنا بإعدادها وصياغة فقراتها بما يتلاءم وواقع الطفل في المجتمع العراقي، اما الاداة الاخرى وهي خاصة بقياس العاطفة المقيدة لدى الاطفال عينة البحث، وقد قمنا بتبني مقياس الباحثين Xingnan Fan ،et al(2023)، الذي تألف من (١٠) فقرات مع اجراء بعض التعديلات عليه بما يتلاءم وواقع البيئة الاجتماعية والنفسية التي يعيش فيها الطفل العراقي، باعتماد مقياس ليكرت وقد كانت بدائل الاجابة رباعية هي (دائما، نادرا، احيانا، ابدا) حيث يلغي هذا النوع من المقاييس الرباعية الحياد ويجبر عينة البحث على الاجابة بشكل سلبي او ايجابي دون امكانية اتخاذ موقف محايد. ولغرض التحقق من سلامة اداتي البحث باختبار كلا من صدق وثبات الاداتين لغرض التأكد من مطابقتها لقياس الظاهرة محل البحث وقد كانت النتائج كما يلي:

١- صدق الاداة: وهو ان تكون فقرات المقياس "قادرة على قياس ما صممت لأجله، والتمييز بين القدرة التي يقيسها والقدرات الاخرى المتداخلة معه، بمعنى ان الفقرات التي تضمنتها اداة البحث

على صلة وثيقة بالمتغير او الظاهرة الذي يراد دراستها او قياسها الى جانب وضوحها ومدى اتساقها وموضوعيتها بعيدا عن توجهات الباحث". (انجرس، ٢٠١٨، ص٢٧٩).

وللتحقق من ذلك تم عرض اداتي البحث على مجموعة من المحكمين والخبراء في المقاييس النفسية والاجتماعية طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها لقياس الظاهرة محل البحث، مع منحهم مطلق الصلاحية في طرح اي تعديل او الغاء او تبديل لأي فقرة من فقرات الاداة، وقد نالت غالبية فقرات الاداة استحسانهم وبنسبة (٩١%) باستثناء فقرتين (٣ ، ٧) وقد تم اجراء تعديل على الفقرة الثالثة وتبديل الفقرة السابعة بحسب توجيهات السادة المحكمين ومن ثم تطبيقه على عينة البحث بشكله النهائي.

٢ – الثبات:

يعني الثبات اتساق ودقة درجات المقياس فيما يجب قياسه، بحيث يمكن ان تعطي نفس النتائج عند تطبيقها في فترات زمنية مختلفة على نفس الافراد، اذ يؤشر الثبات تجانس مفردات المقياس (علام، ٢٠١٠، ١٧٧)، هنالك العديد من الطرق العلمية لاختبار درجة الثبات في المقاييس النفسية والانسانية عموما، يتم اختيار كل واحدة منها بما يتلاءم وموضوع البحث والمنهج المتبع فيه، وقد قمنا باستخدام معامل (الفا كرونباخ) للتحقق من ثبات اداتي البحث استنادا لمفهوم الاتساق الداخلي وهي اكثر ادوات واساليب قياس الثبات استعمالا في البحوث النفسية، وقد كانت درجة الثبات وفق هذا المعامل هي (٧٨.٩%) وهي نسبة جيدة وتعد مؤشرا على وجود ثبات قوي لفقرات اداة البحث وصلاحيتها لقياس موضوع البحث.

الفصل الرابع

مناقشة وتفسير وتحليل نتائج البحث

يتناول هذا الفصل مناقشة وتفسير وتحليل بيانات البحث بالاعتماد على الوسائل والمعادلات الاحصائية الرياضية بما يتماشى مع اهداف البحث.

الهدف الاول: قياس مستوى العاطفة المقيدة لدى الاطفال عينة البحث

ولتحقيق هذا الهدف قمنا بتطبيق مقياس الدراسة الذي تألف من (١٢) فقرات على عينة البحث البالغة (٣٠) طفل وطفلة من اطفال الرياض وقد بلغ متوسط درجاتهم في المقياس (96.25) درجة بانحراف معياري بلغ (11.52) درجة، وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي لمقياس البحث والبالغ (72) درجة يتضح لنا بان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي، وباستخدام الاختبار التائي (T–test) لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (24.89) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29)، مما يشير الى وجود مستوى مرتفع من العاطفة المقيدة لدى الاطفال عينة البحث

بمعنى انهم يواجهون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم ويرجع السبب وراء ذلك الى مجموعة من العوامل الاسرية والتربوية والبيئية، والجدول (١) التالي يوضح ذلك:

الجدول (١)الاختبار التائي للفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس العاطفة المقيدة للأطفال عينة البحث

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
30	95.25	11.52	12.5	29	24.89	1.96	0.05

الهدف الثاني:- قياس مستوى الرفاهية الرقمية لدى الأطفال عينة البحث.

ولتحقيق هذا الهدف قمنا باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابة الاطفال عينة البحث وفقا لفقرات مقياس الرفاهية الرقمية وقد بلغ المتوسط الحسابي (13.32) وبانحراف معياري (3.816) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (11.5) ولإيجاد دلالة الفرق بين المتوسطين استخدمنا الاختبار (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) وهي درجة دالة احصائيا وكانت درجة الحرية (29)، هذه النتائج تشير الى ان الاطفال عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد من الرفاهية الرقمية مما يعكس قدرتهم على التفاعل الايجابي مع الوسائط الرقمية، والجدول (٢) التالي يوضح ذلك.

الجدول (٢) الاختبار التائي للفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس العاطفة المقيدة للأطفال عينة البحث

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
30	13.32	3.816	11.5	29	4.703	2.000	0.05

الهدف الثالث: طبيعة العلاقة بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية لدى الاطفال عينة البحث:

لغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية لدى الاطفال عينة البحث قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تبين ان قيمة معامل الارتباط بين (العاطفة المقيدة) و(الرفاهية الرقمية) كانت (0.57) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.25) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (58) مما يشير الى ان العلاقة بين متغيرات البحث ليست عشوائية وانما ذات دلالة معنوية، فكلما ارتفع مستوى الرفاهية الرقمية لدى الاطفال كلما ارتفعت العاطفة المقيدة، ومن ثم يجد الاطفال صعوبة في ضبط مشاعرهم والتعبير عن انفعالاتهم نتيجة الانخراط على نحو اكبر في العالم الرقمي واهمال وكبت المشاعر الطبيعية، والجدول (٣) التالي يوضح ذلك.

الجدول (٣)معامل ارتباط بيرسون بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية لدى الاطفال عينة البحث

العينة	قيمة معامل الارتباط بين العاطفة المقيدة والرفاهية الرقمية
30	٠.٥٧

الهدف الرابع:- التعرف على الفروق الدالة احصائيا في مستوى العاطفة المقيدة بين عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكر، انثى) وعلاقته بالرفاهية الرقمية.

لتحقيق هذا الهدف قمنا باستخدام اختبار (t-test) لمعرفة وجود الفروق في مستوى العاطفة المقيدة لدى الاطفال عينة البحث تبعا لمتغير الجنس وعلاقتها بالعاطفة المقيدة وكما موضح في الجدول (٤) التالي:

الجدول (٤)اختبار (t-test) لمعرفة وجود فروق في مستوى العاطفة المقيدة لدى الاطفال عينة البحث تبعا لمتغير الجنس وعلاقتها بالعاطفة المقيدة

ذكور		اناث		t-test	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T-Value	مستوى الدلالة sig.
2.58	0.70	2.83	0.59	2.893	0.061

من خلال الجدول (٤) اعلاه نجد ان مستوى الدلالة بلغ (sig.=0.061) وهي اكبر من قيمة مستوى المعنوية (a=0.70) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى افراد عينة البحث في مستوى العاطفة المقيدة تعزى لمتغير الجنس ولمصلحة الاناث.

الاستنتاجات:

١- يتمتع الاطفال عينة البحث بمستوى جيد من الرفاهية الرقمية مما يعكس قدرتهم على التفاعل الايجابي مع الوسائط الرقمية.

٢- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الرفاهية الرقمية والعاطفة المقيدة، فكلما ارتفع مستوى الرفاهية الرقمية لدى الاطفال كلما ارتفعت العاطفة المقيدة، فكلما زادت ساعات استخدام الطفل للتقنيات الرقمية وقل اللعب الاجتماعي في الفضاء الطبيعي كلما زادت مظاهر العاطفة المقيدة لديه مثل تجنب التعبير وضعف التواصل العاطفي وكبت المشاعر.

٣- عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى افراد عينة البحث في مستوى العاطفة المقيدة بين الذكور والاناث وعلاقته بالرفاهية الرقمية.

التوصيات:

١- اعداد برامج تربوية موجهة لتعزيز الوعي الرقمي لدى الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لرفع وعيهم بالاستخدام الصحي للتقنيات الرقمية.

٢- توجيه الاسرة نحو تفعيل الرقابة الايجابية على السلوكيات الرقمية لأطفالهم

٣- توفير بدائل تربوية واجتماعية تتناسب مع النمو العقلي والنفسي للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة لأشغال الطفل خلال ايام العطل وعدم ادمانه على التقنيات الرقمية.

٤- تشجيع الطفل على ضرورة التعبير عن مشاعره وعواطفه وتوضيح انفعالاته النفسية للآباء وعدم كتمها.

المقترحات:

١- اجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تأخذ بنظر الاعتبار شمول عينة اوسع من العينة الحالية لاختبار مدى مطابقة نتائجها مع نتائج بحثنا الحالي.

٢- بحث العلاقة بين العاطفة المقيدة وبعض المتغيرات الاخرى كالدعم الاسري، ونمط التربية.

٣- اجراء المزيد من البحوث الموجهة نحو اختبار السلوك الرقمية للأسرة وتأثيرها على سلوك الطفل الرقمي من خلال نمط الرقابة الابوية، القدوة الرقمية للطفل، عدد الاجهزة الرقمية المتاحة للطفل وساعات الاستخدام.

المصادر والمراجع

المصادر العربية:

١- انجرس، موريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، تدريبات عملية، ترجمة مصطفى ماضي، دار القصبة للنشر، الجزائر، ط٢.

٢- البطش، محمد واخرون، ٢٠٠٧، مناهج البحث العلمي، تصميم البحث والتحليل الاحصائي، دار الميسرة للنشر، الاردن.

٣- بن زديرة، علي، (٢٠٠٥، الحرمان العاطفي واثره على جنوح الاحداث، رسالة ماجستير، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.

٤- حسن، شيرين، وهاشم، سجلاء، ٢٠٢٥، القمع الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمات رياض الاطفال، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد٨٥، المجلد٢٢.

٥- الشاهد، احمد، وحشاد، ايمان، ٢٠٢٥، دور القيادة الرقمية في تعزيز الرفاهية النفسية وتحسين جودة الحياة لأطفال الروضة، مجلة الطفولة، المجلد٥١، العدد١.

٦- عباس، زينب، ومحمد، مروة، ٢٠٢٤، دراسة العلاقة الابوية السامة: دراسة نظرية التعلق في الاسواء لاوغست ويلسون، مجلة كلية التربية للبنات، العدد٢، مجلد٣٥.

٧- علام، صلاح الدين (٢٠١٠) القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢.

٨- كنوش، مظهر، ٢٠٢٥، الرفاهية الرقمية وعلاقتها بالخجل لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة العراقية، المجلد٧١، العدد٢.

٩- معروف، فاطمة عادل، ٢٠٢٢، القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين، مجلة مركز البحوث النفسية، المجلد٢٣، العدد٢.

١٠- المغربي، ايات واخرون، ٢٠٢٢، مستوى اكتساب طلبة الصف الثامن الاساسي لمهارات الثقافة الرقمية في ضوء مهارات الرقن الواحد والعشرين في تعليم العلوم، مجلة القدس المفتوحة للدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، غزة، المجلد١١، العدد٣٠.

المصادر الاجنبية

1- Abed Al-sayed، Dhurgham، 2024، Emotional inhibition among middle school Students، Lark Journal، 2(16).

2- Alberto، R.، Luigi. L.، 2023، Impact of Perceived Skillset and Organizational Traits on Digital Wellbeing of Teachers: Mediating Role of Resilience. Frontiers in Psychology، 13.

3- Alessandro Germani et al، 2023، The Relationships between Compulsive Internet Use، Alexithymia، and Dissociation: Gender Differences among Italian Adolescents، t. J. Environ. Res. Public Health 2023، 20(14)،

4- Daniel J. Brown et al، 2026، Rethinking social media and mental health: The role of emotion regulation difficulties، Computers in Human Behavior، N.174.

5- Nisha، Vicente et al، 2024، Digital Device Usage and Childhood Cognitive Development: Exploring Effects on Cognitive Abilities، Children، Basel،11(11).

6- Orben، army، Andrew، Przybylski، 2019، The association between adolescent well-being and digital technology use، Nat Hum Behav3(2).

7- Reynard، sally et al، 2022، Digital Interventions for Emotion Regulation in Children and Early Adolescents: Systematic Review and Meta-analysis، JMIR Serious Games، 19;10(3).

8- Sala، Arianna et al، 2024، Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review، Computers in Human Behavior Reports، Volume.14.

9- Sènankpon Raoul Ahouangansi، 2022، European Journal of LiteraryStudies، Volume3، Issue2.

10- Shi Li et al، 2023، The effects of parental care and parental control on the internal assets of adolescent children in Hong Kong. International Journal of Adolescence and Youth، 15(3).

11- Steffen Steinert، Matthew. J، 2022، Emotions and Digital Well-Being: on Social Media's Emotional Affordances، Philosophy & Technology 35(2).

12- Torkle، K.، 2015، Examining the theory of historical trauma among native Americans. The Psychological Counselor، 3(3).

13- Viellard، Tiberius، 2015، Well-being، values، and improving lives. In S. Rangan (Ed.)، Performance and Pro-gress، Oxford University Press.

14- Xingnan، Fan et al، 2023، Expressive Suppression Downregulates Negative Emotion for Children: An ERP Study، Open Journal of Social Sciences، 2023، N.11.