

الشغف الانسجامي وعلاقته بالرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة

م.د. ندى نضال نجم

nnajm@uowsit.edu.iq

جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف الى الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة, و التعرف على دلالة الفرق في على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث), فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين, ومن أجل التحقق من ذلك فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الشغف الانسجامي لـ (الكرخي, ٢٠٢٣) والذي اعتمد في بنائه على نظرية (فاليراند, Vallerand) , وتكون في صورته النهائية من (٢١) فقرة, وبالنسبة لمقياس الرفاهية الرقمية فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الرفاهية الرقمية لـ Priyanka (2023), والمعد على وفق النظرية المعرفية الاجتماعية لـ (باندورا pandora1986) والمعرب من قبل (حسن ٢٠٢٥) أذ تألف المقياس من (١٣) فقرة, وقد تم استخراج خصائصهما السايكومترية وطبقت الأداتين على عينة بلغت (١٣٠) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من أربع كليات في جامعة واسط , للعام الدراسي ٢٠٢٦ - ٢٠٢٥ وأظهرت نتائج البحث الآتي:

١. يوجد شغف انسجامي لدى طلبة الجامعة.
 ٢. لا يوجد فرق في الشغف الانسجامي على وفق متغير الجنس (الذكور والإناث).
 ٣. توجد رفاهية رقمية لدى طلبة الجامعة.
 ٤. لا يوجد فرق في الرفاهية الرقمية على وفق متغير الجنس (الذكور والإناث).
 ٥. توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة.
- الكلمات المفتاحية: الانسجامي، الرفاهية النفسية، طلبة الجامعة.

Harmonious passion and relationship with Digital Wellbeing Among

University Students

Dr. Nada Nidal Najm

University of Wasit / College of Education for Humanities, Department of English

Language

Abstract:

The present study aims to identify harmonious passion and digital well-being among university students, examine the significance of differences according to the gender variable (male-female), and investigate the correlational relationship between the two variables. To achieve this objective, the researcher adopted the Harmonious Passion Scale developed by Al-Karkhi (2023), which was constructed based on Vallerand's theory and consisted, in its final form, of (21) items.

Regarding digital well-being, the researcher adopted the Digital Well-Being Scale developed by Priyanka (2023), prepared according to Bandura's Social Cognitive Theory (1986) and Arabicized by Hassan (2025); the scale consisted of (13) items. The psychometric properties of both instruments were established, and the two scales were administered to a sample of (130) male and female students selected through stratified random sampling from four colleges at Wasit University during the academic year 2025-2026.

The results of the study revealed the following:

1. University students possess harmonious passion.
2. There are no statistically significant differences in harmonious passion according to gender (male and female).
3. University students demonstrate digital well-being.
4. There are no statistically significant differences in digital well-being according to gender (male and female).
5. There is a statistically significant correlational relationship between harmonious passion and digital well-being among university students.

Keywords: Academic passion, digital well-being, university students.

الفصل الاول**مشكلة البحث:**

يواجه الطلبة في المرحلة الجامعية العديد من المشكلات والضغطات النفسية ومتطلبات الحياة التي تمر بها المجتمعات بصورة عامة والمجتمع العراقي بصورة خاصة بسبب التغيرات السريعة والمختلفة التي صاحبت عصر العولمة ، وتأثيراته المتعددة في مختلف المجالات سواء كانت اجتماعية، اقتصادية، ثقافية،

أكاديمية، فالرغبة والدافعية الداخلية نحو الدراسة والتعلم والاندماج فيها والشعور بالحيوية والطاقة والمتعة اثناء ممارسة الأنشطة والمهام التعليمية، والشعور أن الدراسة جزء من الهوية الذاتية دون أن تؤثر على جوانب الحياة الأخرى هذا ما يسمى بالشغف الانسجامي، حيث يرى فاليراند (Vallerand, 2015) أن فقدانه يؤدي إلى عدم الرضا عن العلاقات الإنسانية بالآخرين، وظهور مشاعر عدم الثقة في مجال النشاط وبالتالي استخدام أسلوب دفاعي من قبل ذات الفرد مما يؤدي إلى العزلة وعدم تقدير الذات. (Vallerand, 2015: 287)

وتبين دراسة (شيشيكان وفاليراند, Chichekian&Vallerand) أن عدم امتلاك الفرد للشغف الانسجامي يؤدي إلى نتائج سلبية مثل الشعور بالذنب والإحباط والقلق، مما يؤدي إلى عدم توازن بين النشاط الشغفي وأهداف الحياة الأخرى، ومن ثم يؤدي إلى نتائج سلبية في مجالات الحياة الأخرى مثل انخفاض الرفاهية والإرهاق وانخفاض المستوى العلمي للفرد. (Chichekian & Vallerand, 2022: 3) وقد اظهرت الأدبيات ان مع انتشار استخدام التكنولوجيا الرقمية وازدياد الاعتماد على الوسائط الرقمية في الحياة اليومية وخاصة عند المراهقين فان فوائد وعيوب الاتصال من المرجح ان تؤدي الى عادات متجذرة قد تحدد كيفية تجربتهم للتواصل خلال حياتهم البالغة (Rosì&Carbone, 2023:6).

وفي هذا الصدد فقد أظهرت الدراسات ان غياب الرفاهية الرقمية يمكن ان يؤثر سلبا على الجوانب المعرفية للأفراد وخاصة المراهقين اذ تظهر عدة تحديات تؤثر على قدراتهم الفكرية والنفسية ومنها ان الافراد الذين لديهم انخفاض في الرفاهية الرقمية يتصفون بانهم اقل قدرة على تقييم المعلومات بشكل نقدي وقد يقبلون المعلومات الرقمية على الانترنت دون التحقق من مصداقيتها مما يضعف قدرتهم على التفكير المستقل كما و يصبح من الصعب على الافراد تكوين هوية معرفية واضحة ومستقلة فقد يجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم بثقة او الدفاع عن موقفهم مما ينعكس سلبا على تطورهم النفسي والاجتماعي. (Beckert4, 2007:3-)

وبناء على ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث الحال من خلال الاجابة على التساؤل الاتي (هل هناك علاقة ارتباطية بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة؟)

اهمية البحث :

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد التي تتكون فيها توجهاته المستقبلية وطريقته في إدارة المواقف الحياتية التي يمر بها، وتعد الجامعة المؤسسة التعليمية والعلمية والتربوية والاجتماعية ذات المستوى الرفيع التي تركز مهامها بالدرجة الأساس على إعداد الكوادر المؤهلة لشغل مواقع مهمة في مختلف مجالات الحياة، وإنها تمثل قمة الهرم التعليمي، والمساهم في بناء المجتمعات من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة لها الأثر الكبير في تنمية المجتمع وتحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة مشكلاتها. تبرز أهمية الجامعة في تشكيل شخصية الفرد، إذ يلعب التعلم الجامعي دوراً كبيراً في تطور النمو العقلي

والأخلاقي والاجتماعي للطلبة، والأنشطة التي يقومون بها في أوقات فراغهم واطلاعهم على العلوم والثقافة تساهم في تعزيز مهاراتهم الشخصية والعقلية (جودة، ٢٠٠٧: ١٥).

إذ يسهم الشغف الانسجامي في تحقيق سعادة الافراد ونموهم الذاتي حيث يشعر الافراد الذين يندمجون بشكل متكرر في نشاط يحبونه بالرضا والمشاعر الإيجابية أثناء القيام بهذا النشاط الذي يضفي على حياتهم معنى، و يؤثر إيجاباً في شعور الطلبة بالسعادة والهناء والرفاهية الاكاديمية والرضا عن الدراسة والمثابرة والدافع للتعلم والمرونة وفي مواجهة الضغوطات الاكاديمية والاستمرار في التعلم والبحث عن المعلومات وأن الطلبة يُفكرون بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة (عثمان، ٢٠٠١: ١٥٠-١٥١).

ويعد الشغف الانسجامي من المتغيرات الحديثة التي تتدرج تحت إطار علم النفس الإيجابي الذي يمكن أن يفسر غالباً كدافعية للتعلم والوصول إلى التحصيل العالي ، لذا تزايد الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة ولاسيما في المجال الاكاديمي في البيئة التعليمية ، كما تمت دراسته في مجالات مختلفة مثل العمل والرقص والموسيقى والألعاب الرقمية لأهميته الكبيرة ، وهو حالة وجدانية إيجابية مستمرة لدى الفرد ومعتمدة على المعنى تؤدي إلى السعادة من خلال تكرار التقييم المعرفي والوجداني للأنشطة التي يحبها الفرد عند ممارستها (Delcourt,2003;28).

وإن الانخراط في نشاط نحن متحمسون له يمنحنا شعوراً بالرضا ويساعدنا في تحقيق النمو الذاتي أثناء ممارسته ، وقد يؤثر أيضاً في جوانب أخرى من حياتنا، مثل تجربة المشاعر الإيجابية، والتقدير الذاتي ، وتطوير العلاقات الإيجابية، وكذلك تحقيق الإداء العالي ونجاحات متعددة ، فالشغف الانسجامي ليس مهماً فقط لأنه يمنح حياتنا معنى وهدفاً، ولكنه مهم أيضاً لأنه أحد الوسائل التي يمكن للناس من خلالها الوصول إلى العمليات النفسية مثل (الفرح، المتعة، السعادة.....الخ) . (Vallerand, 2015: 10)

وتشير الابديت ان الرفاهية الرقمية اصبحت اليوم أحد المواضيع المحورية التي تجمع بين التكنولوجيا والإنسانية، حيث تسعى إلى تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا وحياة الأفراد اليومية، فقد اظهرت الدراسات بوضوح أن التكنولوجيا ليست مجرد أداة تُستخدم لتسهيل حياتنا، بل يمكن أن تكون شريكاً في تعزيز صحتنا النفسية والجسدية، إذا ما استخدمت بوعي وإدراك، إذ أن التطبيقات الرقمية الحديثة توفر إمكانيات لتحسين جودة الحياة، مثل تلك التي تراقب الصحة البدنية وتدعم النشاط الرياضي، مما يساهم في تعزيز الحالة العامة للأفراد، كما أن هذه الأدوات تُظهر قدرتها على تعزيز الكفاءة الذاتية للأفراد، إذ تمنحهم القدرة على إدارة وقتهم ومواردهم بكفاءة، ما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية الشخصية والرضا عن الأداء اليومي إضافة إلى ذلك، أهمية الدور الذي تلعبه التكنولوجيا في تعزيز الروابط الاجتماعية (Priyanka,2023:10-12)

يسعى مفهوم الرفاهية الرقمية في تعزيز جودة الحياة بدلاً من التأثير عليها سلباً، إذ إن هذا المفهوم يبرز أهمية إدارة الوقت الذي نقضيه على الأجهزة الرقمية وتوجيه استخدامنا للتكنولوجيا بطريقة تخدم احتياجاتنا وأهدافنا، كما إن من أبرز مزايا الرفاهية الرقمية أنها تساعد على زيادة إنتاجية الأفراد من خلال تنظيم الوقت، مما يسمح لهم بالتركيز على المهام الأساسية بدلاً من التشتت المستمر الناجم عن الإشعارات والتنبيهات علاوة على ذلك، فإنها تلعب دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية، حيث يقلل الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا من التوتر والقلق المرتبط بالإدمان الرقمي (Alrobai et al., 2016:2).

فقد توصلت دراسة (Büchi 2020) والتي استهدفت (نموذج اولي للرفاهية الرقمية)، إذ تضمنت عينة الدراسة (٣٦٧) مستخدماً للوسائط الرقمية من المراهقين حيث تؤكد هذه الدراسة على ان الرفاهية الرقمية تعتمد على كيفية استخدام الافراد للوسائط الرقمية في حياتهم اليومية بشكل إيجابي مما يجعلها أداة قوية لتحقيق الصحة النفسية وتوفير الراحة والمرونة ويمكن أن يسهم في تحسين جودة الحياة، ودعم العلاقات الاجتماعية لتحقيق التوازن بين الفوائد والاضرار، وقد توصلت الدراسة إلى أن استخدام الوسائط الرقمية يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وسلبية متزامنة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يعزز الشعور بالاتصال الاجتماعي والانتماء، ولكنه في نفس الوقت قد يزيد من التوتر أو القلق إذا لم يُستخدم بشكل متوازن . (Büch , 2020 : 1-15)

علاوة على ذلك، تسهم الرفاهية الرقمية في ترسيخ بيئة رقمية آمنة من خلال تعزيز الوعي وممارسات الحماية الذاتية، كما تُعدّ هذه الرفاهية عاملاً مساعداً في بناء الكفاءات الرقمية، حيث تُعزز مهارات مثل التفكير النقدي، الإبداع التكنولوجي، والذكاء العاطفي الرقمي، بما يهيئ الشباب للانخراط الفاعل والإيجابي في المجتمع الرقمي وفي السياق نفسه، تُعد الرفاهية الرقمية ركيزة أساسية في دعم عملية التعليم الرقمي والعمل المعتمد على التكنولوجيا، إذ توفر بيئات تعلم مرنة، وفرصاً لتطوير المهارات الذاتية والمهنية، فضلاً عن إتاحة المجال للمشاركة في ريادة الأعمال الرقمية. كما تساهم في غرس مبادئ المواطنة الرقمية المسؤولة، من خلال تمكين الأفراد من إدراك حقوقهم وواجباتهم في الفضاء الرقمي، الأمر الذي يعزز من سلوكيات الاستخدام الأخلاقي للتكنولوجيا، لذا فإن الرفاهية الرقمية لم تعد مجرد مفهوم نظري أو اتجاه معاصر، بل أضحت إطاراً استراتيجياً لبناء مجتمع رقمي أكثر وعياً واستدامة، يتمتع أفرادها بالقدرة على التكيف مع متغيرات العصر الرقمي، والانخراط فيه على نحو إيجابي وآمن. (Abdul Manaf, et al., 2024:142)

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف الى :

١. الشغف الانسجامي لدى طلبة الجامعة .
٢. دلالة الفرق في الشغف الانسجامي على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.
٣. الرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة.
٤. دلالة الفرق في الرفاهية الرقمية على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.

٥. العلاقة الارتباطية بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يقصر البحث الحالي على طلبة جامعة واسط ولكلا الجنسين (ذكور-إناث) للدراسة الصباحية وللعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ .

تحديد المصطلحات :

أولاً : الشغف الانسجامي : (Harmonious passion)

عرفه (فاليراند ،Vallerand2015): ميل قوي نحو نشاط يرغب به الفرد ويحبه، ويعد مهماً للغاية، ويستثمر فيه الفرد قدراً كبيراً من الوقت والطاقة، ويحدد ذاتياً لدرجة أنه يمثل السمة المركزية لهوية الفرد . (Vallerand, 2015:33)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (Vallerand, 2015) للشغف الانسجامي تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته على فقرات مقياس الشغف الانسجامي الذي تم تبنيه في البحث الحالي .

ثانياً: الرفاهية الرقمية:(Digital Wellbeing)

عرفه (برينكا،2023 Priyanka) : حالة من التوازن الأمثل بين التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستخدام الرقمي اذ يشعر الفرد بالرضا والسعادة ويحقق الصحة النفسية والبدنية مع الاستخدام الامن للتكنولوجيا الرقمية” (Priyanka,2023:9-10).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف برينكا (Priyanka,2023) بوصفه تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على جميع فقرات مقياس الرفاهية الرقمية للدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الاطار النظري

اولا: الشغف الانسجامي

الشغف الانسجامي هو جانب نابع من إرادة ذاته يتماشى إيجاباً مع الأنشطة الحياتية الأخرى، ويحقق مكاسب إيجابية للفرد في عدة جوانب منها العاطفي والاجتماعي وحتى البدني، أما الجانب الآخر فهو الشغف القهري، وهو الذي ينشأ من ضغوط داخلية أو خارجية للفرد تتعارض مع الأنشطة اليومية وينشئ بينهم صراعاً يؤثر سلباً على حياة الفرد وعلاقته بمحيطه . (Vallerand,et,al 2003:320)

وقد أكد بعض المنظرين الذين يرون أن الشغف جانب تحفيزي ، على فرضية أن الناس يبذلون الكثير من الجهد، ويستغرقون كثيراً من الوقت للوصول إلى أهدافهم الشغفية، أو للعمل في النشاط الذي يحبونه. (

Baum & Locke2004:48)

فالشغف الانسجامي يسهم في استمرار السعادة النفسية ويساعد في الوقت نفسه على رفاهية الفرد ومنع حدوث التجارب التي تؤثر سلباً في نفسية الانسان، ويؤدي إلى ميل عاطفي نحو العمل يمكن السيطرة عليه إذ يكون العمل مهماً وممتعاً ومندمجاً بالهوية الذاتية للفرد، ويرتبط الشغف الانسجامي بمجموعة من الفوائد منها تحسين الأداء. (Birkeland&Buch,2015: 393)

وينتج الشغف الانسجامي من رغبة قوية وشعور داخلي متحكم فيه يختار فيه الفرد الاندماج في ممارسة الأنشطة الشغفية بحرية وبشكل اختياري من دون وجود ضغوط داخلية أو خارجية تؤثر في اختيارهم مما يجعلهم يستمرون في ممارسته بكفاءة حتى يتم إنجازه بنجاح وبما يتناسب وينسجم مع الأنشطة الحياتية الأخرى المطلوب منهم إنجازها. وبناءً على ذلك يصبح النشاط مصدراً وجزءاً من بنيتهم الذاتية المتكاملة مما يؤدي إلى الحد من الصراع مع المجالات الأخرى في الحياة والتكيف والتوازن والشعور بالراحة (حسبان، ٢٠٢١: ١٠).

خصائص الشغف الانسجامي :

١. عدم شعور الفرد بأنه ينظم في نشاطه الشغفي بشكل قسري، وإنما بحرية تامة ولا يسبب تعارضاً مع المسؤوليات الشخصية أو المهنية.
٢. عندما يكون الفرد هو الذي يتحكم بشغفه فإن الشغف يحتل مساحة مهمة في الحياة وليست طاغية على حياته بالكامل ويكون منسجماً وليس متصارعاً مع أدوار الحياة الأخرى.
٣. يميل الشخص ذو الشغف الانسجامي إلى الشعور بالرضا عن ذاته والسعادة عند ممارسة أنشطته المفضلة والانفتاح على مجتمعه نتيجة الطاقة التي يمنحها إياها شغفه.
٤. ينمي الشغف الانسجامي لدى الفرد النمو الذاتي والتعلم من الفشل والقدرة على الخروج منه، إذ أنه لا يعدّه فشلاً طالما في سبيل شغفه.
٥. إن الافراد ذوو الشغف الانسجامي إذا منعوا من القيام بأنشطتهم الشغفية يكونون قادرين على التكيف وتعديل انشطتهم على وفق ظروف حياتهم دون أن يشعروا بالضغط أو الاجهاد.
٦. ينظم أصحاب الشغف الانسجامي نشاطاتهم الشغفية ضمن الوقت المتاح والامكانيات المتوفرة مما يعزز قبول الذات وتأدية النشاطات الأخرى. (Ryan & Deci, 2003:253)

الانموذج الثنائي للشغف لفاليراند (٢٠١٠)

طور فاليراند وآخرون انموذجاً ثنائياً للشغف (Dualistic Model of passion) (DMP) و في ضوء نظرية تقرير المصير (Dyce& Ryan, 2000) ويقترح الانموذج أن الأفراد ينخرطون في أنشطة مختلفة طوال الحياة على أمل تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية التي تفترض وجود ثلاث حاجات مهمة وأساسية لابد من أن يشبعها الفرد مثل الاستقلالية أي القدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذها، والكفاءة أي القدرة على تحقيق الأهداف بأفضل طريقة، والارتباط أي الرغبة بالشعور والارتباط بالآخرين، ووفقاً لهذا الانموذج فإن الفرد يصبح شغوفاً اتجاه أي نشاط يسمح له بكسب المهارات والشعور بالكفاءة

وبتلبية احتياجاته النفسية الأساسية في البيئة ويوفر له فرصاً في الانخراط في التفاعلات الاجتماعية وتكوين العلاقات والصدقات بحرية وهذا يفسر ان الفرد الشغوف نحو نشاط ما يستثمر وقته وجهده من اجل ان يلبي حاجته النفسية للاستقلالية والكفاءة والارتباط . (Ryan & Deci, 2003;253)

ويسعى هذا النموذج إلى توضيح الشغف، وكيف يتطور، وأنواع المحددات التي تؤثر على الشغف، فضلاً عن النتائج التي يمكن أن تؤدي إليها وكيف تفعل ذلك، يفترض (DMP) وجود نوعين من الشغف، انسجامي وقهري، يؤديان إلى أنواع مختلفة من التجارب والنتائج. وهناك ثلاثة عوامل تحدد إذا ما كان النشاط يصبح شغفاً، ومنها اختيار الفرد لنشاط من بين عدد من الأنشطة المختلفة وتقييم النشاط الذي اختاره الفرد، واستيعاب هذا النشاط كجزء من هوية الفرد. (Vallerand, 2015:14-34)

وبين فاليراند وآخرون مفهوم الشغف في سياق نظريتهم الثنائية، وعرفوه بأنه رغبة قوية اتجاه نشاط معين ذي مغزى وقيمة عالية يحبه الفرد ويجد ذاته فيه، فيستثمر وقته وطاقته ويجد فيه المتعة والرفاهية و يحقق حياة متوازنة وهادفة، و ينشأ من الشعور الداخلي المتحكم فيه الذي يجعل الفرد يمارس أنشطته الشغفية بحرية دون وجود ضغوط عليه. ويتصف هذا النوع باندماج مقبول ومتوازن مع مجالات الحياة الأخرى في حياة الفرد دون أن يكون صراع بينهما (Vallerand,2015:32).

فإن الشغف هو أكثر بكثير من تجربة "الحب" للنشاط ، كما يستلزم أيضا تقييم النشاط بدرجة عالية، وتخصيص وقت كاف له، وجعله أحد الجوانب المركزية لهوية الفرد وحياته، و يكون ذا قيمة عالية بالنسبة للفرد ، مثل هذا الانخراط في النشاط يؤدي إلى تجارب إيجابية ومن ثم يجب أن يكون الأفراد الذين لديهم شغف انسجامي قادرين على التركيز بشكل كامل على المهمة المطروحة وتجربة نتائج إيجابية أثناء المشاركة في المهمة وبعد المشاركة في المهمة (التأثير الإيجابي العام، الرضا عن الحياة، علاوة على ذلك عند منعهم من الانخراط في نشاطهم الشغفي يكونون قادرين على التكيف بشكل جيد مع الموقف وتركيز انتباههم وطاقتهم على مهام الحياة الأخرى (Vallerand, 2010: 104) .

ويمكن أن نقول أن الفرد الشغوف يندمج في النشاط الذي يمارسه ليس للإدعاء فقط ،بل لأجل التميز والابداع والاتقان والوصول الى حالة من الاشباع والرضا الداخلي والشعور ان للحياة معنى دون ان ينظر الى أي من الدوافع الخارجية. (Vallerand&Verner-filion,2020:207)

ثانياً: الرفاهية الرقمية

تمثل الرفاهية الرقمية مفهوماً ناشئاً في ظل التوسع الكبير في استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، وتهدف إلى تعزيز استخدام وإيجابي للتكنولوجيا، إذ لا يؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على الحياة الاجتماعية أو الصحية للمستخدمين (Cham et al., 2019:1-2).

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تحولاً رقمياً واسع النطاق، جعل من التكنولوجيا الرقمية جزءاً أساسياً من حياة الأفراد اليومية. ومع تزايد الاعتماد على الأدوات الرقمية في مختلف المجالات، برزت الحاجة إلى

فهم أثر هذا التحول على جودة حياة الأفراد، من خلال مفهوم "الرفاهية الرقمية". يشير هذا المفهوم إلى التوازن الصحي الذي يضمن الاستخدام الواعي والمسؤول للتكنولوجيا، بما يعزز الصحة النفسية والاجتماعية دون المساس بالجوانب الشخصية أو المهنية. تهدف هذه الدراسة إلى تقديم تحليل علمي لمفهوم الرفاهية الرقمية، واستعراض صفات الأفراد الذين يتمتعون بها، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر على تحقيقها (التميمي، 2021: ٥-٧).

العوامل المؤثرة في تحقيق الرفاهية الرقمية:

تعد الرفاهية الرقمية ظاهرة متعددة الأبعاد تتأثر بعوامل فردية ومجتمعية، تشمل:

١. تصميم التكنولوجيا: تسهم البنية التصميمية للتطبيقات الرقمية في تشكيل سلوك المستخدمين. فبعض المنصات تُصمم لتحفيز الاستخدام المفرط، مما يقلل من فرص تحقيق التوازن.
٢. الدعم الاجتماعي: ان وجود شبكة اجتماعية داعمة يلعب دورًا مهمًا في تقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالاستخدام الرقمي، مما يُعزز رفاهية الفرد.
٣. الثقافة المجتمعية: تؤثر القيم والعادات الاجتماعية على طبيعة استخدام التكنولوجيا، مما قد يعزز أو يعيق تحقيق الرفاهية الرقمية.
٤. المهارات الرقمية: الأفراد الذين يمتلكون معرفة عميقة بالتكنولوجيا يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أدواتها بطرق إيجابية وتقليل آثارها السلبية.
٥. السياسات التنظيمية: تسهم التعليمات المتعلقة بحماية الخصوصية وتنظيم وقت الشاشة في تعزيز بيئة داعمة للاستخدام الصحي للتكنولوجيا.

إن تحقيق الرفاهية الرقمية يتطلب استجابة متكاملة تتضمن وعيًا فرديًا وتصميمًا مؤسسيًا وسياسات مجتمعية تدعم الاستخدام الواعي للتكنولوجيا. تقدم هذه الدراسة رؤية تحليلية تمهد لفهم أعمق لهذا المفهوم المعاصر، وتسعى إلى تقديم إسهامات علمية تدعم الجهود الأكاديمية والمجتمعية لتحقيق التوازن الرقمي في الحياة اليومية. (Dennis & Ziliotti, 2023:7)

النظرية المعرفية الاجتماعية (البرت بأندورا): في تفسير الرفاهية الرقمية

اقترحت النظرية المعرفية الاجتماعية، التي قدمها عالم النفس ألبرت بأندورا، أن التعلم يحدث من خلال الملاحظة والتقليد والنمذجة ويتأثر بعوامل مثل الانتباه والدافع والمواقف والعواطف. وتفسر النظرية التفاعل بين العناصر البيئية والإدراكية التي تؤثر على كيفية تعلم الناس، إذ تشير النظرية إلى أن التعلم يحدث لأن الأفراد يلاحظون عواقب سلوكيات الآخرين، وفقًا لباندورا، يلاحظ الأفراد السلوك إما بشكل مباشر من خلال التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين أو بشكل غير مباشر من خلال ملاحظة السلوكيات إذ ان الأفعال التي تتم مكافأتها من المرجح أن يتم تقليدها، في حين يتم تجنب الأفعال التي تتم معاقبتها.

المحاور الأساسية للنظرية:

(١) التفاعل الثلاثي المتبادل: (Reciprocal Determinism)

يوضح هذا المحور أن السلوك البشري لا يتأثر بعامل واحد فقط (كالعوامل البيئية أو الشخصية)، بل هو نتيجة تفاعل مستمر بين:

1. العوامل الشخصية: مثل المعتقدات، القيم، والكفاءات الذاتية.

2. العوامل البيئية: مثل المحيط الاجتماعي، الثقافة، والتأثيرات الخارجية.

3. السلوك نفسه: وكيف يؤثر بدوره على العوامل الأخرى.

• أمثلة:

• طالب يشعر بالثقة في أدائه الأكاديمي (العامل الشخصي)، مما يدفعه للمشاركة في النقاشات الصفية (السلوك)، ويتلقى تشجيعاً من المعلمين والزملاء (العامل البيئي)، مما يعزز من ثقته مرة أخرى.

(٢) التعلم بالملاحظة: (Observational Learning)

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

• الآليات:

1. الانتباه: ملاحظة النموذج والسلوك الذي يؤديه.

2. التذكر: تخزين السلوك في الذاكرة.

3. التقليد: تقليد السلوك إذا كان مفيداً أو جذاباً.

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

(٣) الكفاءة الذاتية: (Self-Efficacy)

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

• تأثيرها:

• الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية العالية يميلون إلى:

• بذل جهد أكبر.

• التحمل أمام العقبات.

• تحقيق أداء أفضل.

(٤) النمذجة الرمزية: (Symbolic Modeling)

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

(٥) التنظيم الذاتي: (Self-Regulation)

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

الآليات:

١. الرصد الذاتي: مراقبة الأداء والسلوك.

٢. التقييم الذاتي: مقارنة السلوك بالمعايير الشخصية.

٣. الاستجابة الذاتية: تعديل السلوك لتحقيق الأهداف.

تقدم النظرية المعرفية الاجتماعية أساساً قوياً لفهم العلاقة بين العوامل الفردية والاجتماعية وتأثيرها على تحقيق الرفاهية الرقمية من خلال تعزيز التوجيه الذاتي، التعلم بالملاحظة، واستخدام العوامل البيئية والاجتماعية بشكل إيجابي، ووفقاً لذلك تعتبر الكفاءة الذاتية أهم ما يحدد السلوك ومفهوم مهم في علم النفس تربط الكفاءة الذاتية الفرد بالبيئة الخارجية وتشجعه على التفاعل مع المجتمع الأوسع (Bandura, 1986) ترتبط الكفاءة الذاتية العالية ب ان تعزز السعادة والرفاهية الرقمية من شأنه ان يعزز من قدرة الافراد الذين لديهم ثقة في قدراتهم على تحقيق الأهداف والتغلب على التحديات (Tang et al., 2016).

تعزز الكفاءة الذاتية من قدرة الأفراد على إدارة استهلاكهم للتكنولوجيا مثل الوقت الذي يقضونه على الإنترنت وتقليل التأثيرات السلبية مثل (الإدمان الرقمي) يتحدد سلوك الفرد من خلال العلاقة بين التوقعات ونتائج السلوك الفعالة أي بعبارة أخرى يتحدد السلوك من خلال مدى اعتقاد الافراد بان سلوكهم سيؤدي الى نتائج معينة ومدى اعتقاد الافراد بانهم قادرين على تحقيق النتائج المتوقعة وكما تُبرز النظرية أهمية التعلم من الآخرين عبر الملاحظة، خاصة في البيئة الرقمية الأفراد يلاحظون سلوك الآخرين مثل المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي ويتعلمون استراتيجيات لتحسين استخدامهم للتكنولوجيا وتوضح النظرية على أن البيئة الرقمية والاجتماعية المحيطة تُشكل سلوك الأفراد في البيئة الرقمية التي تشجع على الاستخدام الصحي للتكنولوجيا مثل تطبيقات إدارة الوقت أو الحملات التوعوية التي تساعد في تعزيز الرفاهية الرقمية. (Priyanka: 2023 : 1-2)

مبررات تبني النظرية المعرفية الاجتماعية:

١. قدرتها على تفسير آليات تعلم السلوك الرقمي: تركز النظرية على مفهوم التعلم بالملاحظة، حيث يكتسب الأفراد سلوكيات الاستخدام الرقمي من خلال مشاهدة الآخرين في البيئة الرقمية، مثل الأقران والمؤثرين والبيئات التعليمية الإلكترونية.

٢. توافق النظرية مع طبيعة البيئة الرقمية المعاصرة: تتناسب أبعاد النظرية مع خصائص العالم الرقمي، الذي يُعد بيئة متعددة المصادر والفرص، يتفاعل معها الفرد باستمرار من خلال قرارات معرفية وسلوكية يومية تتطلب وعياً وتنظيماً ذاتياً مستمراً.

الفصل الثالث

مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة واسط (الذكور -الاناث) وللاختصاصات العلمية والانسانية لعام الدراسة (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

عينة البحث: تألفت عينة البحث الحالي من (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من (٤) كليات في جامعة واسط، بواقع (٥٠) ذكور و(٥٠) اناث والجدول (١) يوضح ذلك. الجدول (١) عينة البحث الاساسية موزعة على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث)

الكلية	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
١	١٤	١٢	٢٦
٢	١٢	١٤	٢٦
٣	١٣	١٣	٢٦
٤	١١	١١	٢٢
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

اداتا البحث

بعد ان اطلعت الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بمفهوم (الشغف الانسجامي) فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الشغف الانسجامي لـ (الكرخي، ٢٠٢٣) والذي اعتمد في بنائه على نظرية (فاليراند، Vallerand) ، وتكون في صورته النهائية من (٢١) فقرة، ، ويقابلها خمس بدائل هي (تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي دائما ، تنطبق علي قليلا ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي ابدا) اما درجات البدائل هي (١،٢،٣،٤،٥)

بالنسبة لمقياس الرفاهية الرقمية تبنت الباحثة مقياس الرفاهية الرقمية لـ Priyanka، (2023) والمعد على وفق النظرية المعرفية الاجتماعية لـ (باندورا pandora1986) والمعرب من قبل (حسن ٢٠٢٥) أذ تألف المقياس من (١٣) فقرة وأمام كل فقرة ثلاث بدائل (وافق بشدة، محايد، لا اوافق ابداً)، حسب الترتيب (٣، ٢، ١).

عرض الفقرات على المحكمين لصلاحيتها :

تم عرض الاداتين في البحث الحالي على محكمين مختصين في علم النفس ، لمعرفة صلاحية الفقرات، وفي ضوء اراء المحكمين المختصين تم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر وبناء على تلك النسبة تم الإبقاء على جميع الفقرات في كلا الاداتين (الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية).

التحليل الإحصائي للفقرات:

حللت بيانات مقياس (الشغف الانسجامي) ومقياس (الرفاهية الرقمية) بعد تطبيقهما على (١٠٠) طالب وطالبة في جامعة واسط واعتمدت هذه العينة لاجل التحليل الاحصائي وكذلك للتطبيق الاساسي لاستخراج النتائج، وقد تم استعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين بوصفه اجراء لتحليل الفقرات، اذ تم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة. ومن ثم ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى اقل درجة لكلا المقياسين وتحديد ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وكان عدد الاستمارات في كل مجموعة (٢٧) استمارة في كل مقياس، ثم استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة من المقياسين، واعتمدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وقد كانت جميع الفقرات في كلا المقياسين مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) . والجدول (٢) و (٣) يوضحا ذلك.

الجدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الشغف الانسجامي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1	4.759	0.577	4.055	0.862	7.042
2	4.740	0.461	4.203	0.794	6.077
3	4.861	0.373	3.963	0.819	10.365
4	4.703	0.516	4.018	1.022	6.214
5	4.814	0.495	3.842	0.877	10.028
6	4.722	0.577	3.879	0.861	8.433
7	3.333	1.606	2.768	1.257	2.878
8	4.268	0.923	2.824	1.158	10.132
9	4.648	0.701	3.305	1.106	10.653
10	4.472	0.703	3.361	0.836	10.564
11	4.564	0.800	3.574	0.929	8.395
12	4.583	0.737	3.472	0.971	9.469
13	4.907	0.291	4.009	1.187	7.631
14	3.481	1.537	2.768	1.272	3.713
15	4.787	0.627	4.101	0.994	6.055
16	4.824	0.508	3.916	0.987	8.493
17	4.666	0.669	3.222	1.138	11.365
18	4.703	0.567	3.259	1.026	12.796

9.267	0.866	3.814	0.609	4.759	19
7.620	1.013	4.037	0.542	4.879	20
2.892	1.166	2.824	1.537	3.361	21

الجدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية الرقمية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	الانحراف الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة
1	3.000	0.000	1.092	0.922	10.221
2	2.888	0.315	1.907	0.990	9.807
3	2.907	0.291	1.657	1.169	10.779
4	2.861	0.347	1.027	0.742	10.570
5	2.916	0.277	1.027	0.778	11.171
6	2.861	0.420	1.750	0.810	12.649
7	2.666	0.886	1.592	0.957	8.557
8	2.713	0.724	1.351	1.016	11.332
9	3.000	0.555	1.083	0.876	10.865
10	2.981	0.135	1.101	0.885	10.206
11	2.796	0.559	1.527	0.990	11.590
12	2.842	0.413	1.685	1.019	10.928
13	2.888	0.315	1.824	1.048	10.105

معامل ارتباط درجة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين درجة كل من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وظهرت النتائج ان معاملات الارتباط جميعها دالة لكلا الاداتين لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٨)، والجدولان (٤ و ٥) يوضحا ذلك.

الجدول (٤) معاملات ارتباط فقرات مقياس الشغف الانسجامي

ت	معامل الارتباط	الدالة	ت	معامل الارتباط	الدالة
1	0.336	دالة	12	0.321	دالة
2	0.266	دالة	13	0.504	دالة
3	0.499	دالة	14	0.530	دالة
4	0.370	دالة	15	0.562	دالة
5	0.376	دالة	16	0.377	دالة
6	0.446	دالة	17	0.442	دالة
7	0.251	دالة	18	0.216	دالة
8	0.456	دالة	19	0.442	دالة
9	0.497	دالة	20	0.382	دالة

دالة	0.343	21	دالة	0.428	10
			دالة	0.375	11

الجدول (٥) معاملات ارتباط فقرات مقياس الرفاهية الرقمية

ت	معامل الارتباط	الدالة	ت	معامل الارتباط	الدالة
1	0.356	دالة	8	0.222	دالة
2	0.321	دالة	9	0.299	دالة
3	0.344	دالة	10	0.411	دالة
4	0.213	دالة	11	0.380	دالة
5	0.355	دالة	12	0.376	دالة
6	0.400	دالة	13	0.300	دالة
7	0.322	دالة			

مؤشرات الصدق والثبات للأداتين: (الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية)

الصدق الظاهري: يعد الصدق الظاهري الاشارة الى ما يبدو ان المقياس يقيس ما وضع من اجله اي مدى ما يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون المقياس متفق مع الغرض منه، وهو المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرضت فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية المراد قياسها.

الثبات : تم حساب الثبات اذاتنا البحث الحالي (الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية) بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alfa , هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على استمارات (١٠٠) طالب وطالبة، وبلغ معامل ثبات ألفا (٠,٨٨) لمقياس الشغف الانسجامي وبلغ معامل ثبات ألفا (٠,٨١) لمقياس الرفاهية الرقمية.

الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث الحالي:

١. الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.
٢. معامل ارتباط بيرسون .
٣. معادلة ألفا كرونباخ .
٤. الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .

الفصل الرابع

عرض النتائج

الهدف الأول: التعرف على الشغف الانسجامي لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل استجابة العينة على مقياس الشغف الانسجامي باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، وظهر النتائج ان عينة البحث لديهم شغف انسجامي عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٩ ، وكما موضح في الجدول رقم (٦) .

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في الشغف الانسجامي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٧١,٦٥	١٣,١١	٦٣	٣٢,١٢	١,٩٦	دالة

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في الشغف الانسجامي على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث) لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل استجابة درجات عينة الذكور واستجابة عينة الاناث بشكل منفصل على مقياس الشغف الانسجامي باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واطهر النتائج لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في الشغف الانسجامي عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٨ ، وكما موضح في

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق الجنس في الشغف الانسجامي

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٠	٧١,٧٢	١١,١١	٠,٤١	١,٩٦	غير دالة
اناث	٥٠	٧١,٥٨	١٣,٤١			

الهدف الثالث: التعرف على الرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل استجابة العينة على مقياس الرفاهية الرقمية باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، واطهر النتائج ان عينة البحث لديهم رفاهية رقمية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٩ ، وكما موضح في الجدول رقم (٨) .

جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في الرفاهية الرقمية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٢٩,٢٨	١٠,١٤	٢٦	١٧,٢١	١,٩٦	دالة

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفرق في الرفاهية الرقمية على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث) لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل استجابة درجات عينة الذكور واستجابة عينة الاناث بشكل منفصل على مقياس الرفاهية الرقمية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واطهر النتائج لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في الرفاهية الرقمية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩٨ ، وكما موضح في الجدول رقم (٩).

جدول (٩) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق الجنس في الرفاهية الرقمية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٠	٢٩,٤٠	١٢,١٢	٠,٥٧	١,٩٦	غير دالة
اناث	٥٠	٢٩,١٦	١١,١٠			

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات احصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون PersonCorrelation بين درجات العينة على مقياس الشغف الانسجامي ومقياس الرفاهية الرقمية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ، اذ كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٢٢)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨) بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,١٩٥) مما يدل وجود علاقة ارتباطية بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية لدى طلبة الجامعة، وكما مبين في الجدول (١٠)

جدول (١٠) نتائج الارتباط بين الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية

عدد العينة	متغيرات العلاقة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	درجة الحرية	قيمة ارتباط بيرسون الجدولية
١٠٠	الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية	٠,٦٢٢	٩٨	٠,١٩٥

التوصيات

بالاستناد على النتائج التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بالاتي :

١- توجيه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مراكز الإرشاد في الجامعات إلى الاهتمام بشريحة طلبة الجامعة، والتعرف على قدراتهم ، وكفاءتهم ، وشغفهم ، ورفاهيتهم وإقامة دورات أثناء العطلة الصيفية لتطوير قدراتهم ومواهبهم.

٢- على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عقد ورشاً تدريبية وبرامج إرشادية لغرض تعزيز مستوى الشغف والرفاهية لدى طلبة الجامعة للوصول الى نتائج ايجابية في المستوى العلمي والصحة النفسية.

٣- تعزيز الأنشطة التي تدعم الشغف الإنسجامي بتشجيع الجامعات على توفير أنشطة وبيئات تعليمية تحفز الشغف الإنسجامي لدى الطلبة، مثل الأنشطة التي تتيح لهم الانخراط في مجالات تثير اهتمامهم وتُشعرهم بالمتعة والرفاهية ،

مما يعزز من تجربتهم الجامعية ويساهم في تحقيق توازن صحي بين العمل والترفيه.

٤- تعزيز التوعية حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا من خلال إدراج برامج تعليمية في المناهج الدراسية تركز على أهمية تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.

٥- دعم دور الاسرة في تعزيز الرفاهية الرقمية من خلال تزويدهم بأدوات وتقنيات تساعدهم على مراقبة استخدام أبنائهم للتكنولوجيا بطريقة غير متسلطة، بل قائمة على الحوار والإرشاد.

المقترحات

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة إجراء دراسات لاحقة منها :

١- إجراء دراسات مقارنة بين مراحل تعليمية مختلفة لفهم كيفية تطور العلاقة بين الشغف الانسجامي و الرفاهية الرقمية مع التقدم العمري.

- ٢- اجراء دراسة حول استكشاف الفروق الثقافية في تأثير التكنولوجيا على الشغف الانسجامي والرفاهية الرقمية من خلال مقارنة نتائج البحث مع دراسات مماثلة في دول أخرى.
١. ٣- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين الشغف الانسجامي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على مجتمعات أخرى مثل (طلبة الدراسات العليا ، التدريسيين) .
- ٤- إجراء دراسة تستهدف معرفة العلاقة بين الشغف الانسجامي أو الرفاهية ومتغيرات أخرى مثل (الرضا الوظيفي، الوعي العاطفي ،اتخاذ القرار، التنظيم الذاتي) .

المصادر

❖ أولاً : القرآن الكريم

❖ ثانياً : المصادر العربية

- التميمي، امانى زيد عباس (٢٠٢١): استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها بمهارات الحكمة الاختبارية لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الاساسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، العراق.
- جودة ، آمال(٢٠٠٧) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث العلوم الإنسانية ، المجلد (٢١)، العدد ٣.
- حسابان ،تمارا قاسم (٢٠٢١): اثر الكفاءة الذاتية الاكاديمية والتكيف الاكاديمي وأسلوب التعلم بالشغف الاكاديمي ،جامعة اليرموك ، أطروحة دكتوراة قسم علم النفس والإرشاد التربوي
- عثمان ، احمد عبد الرحمن (2021) : المساندة الاجتماعية من الازواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقاريق ، العدد ٣٧
- Abdul Manaf, A. R., Hamzah, M. R., & Affandy, H. B. (2024). Adaptasi model kesejahteraan digital UNESCO dan UTAUT2 lanjutan: Kajian kesejahteraan digital terhadap belia di Malaysia. *Journal of Human Development and Communication*, 13, 141–152.
- Alrobai, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Online peer groups as a persuasive tool to combat digital addiction. In *Lecture Notes in Computer Science* (Vol. 9638, pp. 288–300). International Conference on Persuasive Technology.
- Banm, J, & Locke, E. (2004). The relationship of entrepreneurial traits, skill, and motivation to subsequent venture growth . *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 587– 598.

- Beckert, T. E. (2007). Cognitive Autonomy and Self-Evaluation in Adolescence: A Conceptual Investigation and Instrument Development, North American Journal of Psychology, 9(3), 579–594
- Birkland , & Buch, R, (2015): **the dualistic model of passion for work Discrimnate and predictive**
- Büchi, M. (2020). A proto-theory of digital well-being. University of Zurich.
- Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). Digital addiction: Negative life experiences and potential for technology-assisted solutions. In Á. Rocha, H. Adeli, L. P. Reis, & S. Costanzo (Eds.), Trends and Advances in Information Systems and Technologies (Vol. 931, pp. 206–216). Springer.
- Delcourt, M. (2003). Five ingredients for success: **Two case studies of advocacy at the state level. Gifted Child Quarterly**, 47(1), 26–37.
- Dennis, M., & Ziliotti, E. (2023). Living well together online: Digital wellbeing from a Confucian perspective. Journal of Applied Philosophy. Advance online publication
- Priyanka, C. (2023). Digital wellbeing: Scale development and integrative model testing (Unpublished doctoral dissertation). Auckland University of Technology, Faculty of Business, Economics, and Law, New Zealand.
- Ryan ,R, &Deci , E. (2003): **On assimilating Dentities of the Self –A self – Determination** Theory Perspective on Internalization and integrity with in cultures Hand book of self and Identity
- Tang, C., Guo, L., & Gopinath, M. (2016). A social-cognitive model of consumer well-being: A longitudinal exploration of the role of the service organization. Journal of Service Research, 19(3), 307–321.
- Vallerand (2015). **Psychology of Passion: A dualistic model**. New York, NY : Oxford University Press.
- Vallerand, R. (2015). **The Dualistic Model of Passion: Theory, research, and implications for the field of Education**. In W. C. Liu, C. K. J. Wang, & R. M. Ryan (Eds.). Building autonomous learners (pp. 31–58). Singapore:

Springer. Chichekian, T., & Vallerand, R. J. (2022). **Passion for science and the pursuit of scientific studies: The mediating role of rigid and flexible persistence and activity involvement.** *Learning and Individual Differences, 93, 102104*

- Vallerand, R., & Verner-Filion, J. (2020). Theory and Research in Passion for Sport and Exercise. In G. Tenenbaum., R., C. Eklun (Eds.)._ **Handbook of Sport Psychology**, 4th (206- 229). John Wile & Sons, Inc.
- Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Le´onard, M., ...& Marsolais, J. (2003). On obsessive a harmonious passion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 756-767
- Vallerand, R., Paquet, Y., Philippe, F. & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. **Journal of Personality**, 78, 289-312; Doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00616. x.