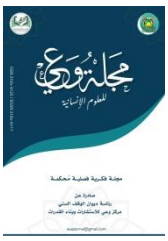
مجلة وعي للعلوم الإنسانية
Waai Journal for Hummanities
ISSN: 3104-9125
E-ISSN:3104-9117

مجلة وعي للعلوم الإنسانية

العدد الثالث/ ٢٠٢٦م، الصفحة: ٦١٨-٦٣٩



تطور الهوية الرقمية وعلاقته بالرفاه النفسي لدى المراهقين المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي

Digital Identity Development and its Relationship to Psychological Well-being among Adolescent Social Media Users

أ.م.د. قيس حميد فرحان

مديرية تربية الكرخ الثانية

drqais1980@gmil.com

الكلمات المفتاحية

التطور، الهوية الرقمية، الرفاه النفسي.

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستوى تطور الهوية الرقمية عند طلبة المرحلة الثانوية بأعمار(١٤، ١٥، ١٦،١٧) سنة في الصف الثاني والثالث والرابع والخامس، وتعرف مستوى الرفاه النفسي عند الطلبة، والتعرف على العلاقة بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي عند الطلبة، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٤٠) طالباً وطالبةً بواقع (١٢٠) ذكور و(١٢٠) إناث في مدينة الدورة، تم تطبيق مقياس الهوية إعداد المطيري (٢٠٢٢) ومقياس الرفاه النفسي لـ (رايف ٢٠١٤)، وتوصلت الدراسة إلى تطور مستويات الهوية الرقمية مع تقدم الطلاب بالعمر، وتتطور مستويات الرفاه النفسي مع تقدم الطلاب بالعمر، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي، ووفقاً لنتائج الدراسة أوصى الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

KEY WORD

Development, Digital Identity, Psychological Well-being

Abstract

This study aimed to identify the level of digital identity development among secondary school students aged 14, 15, 16, and 17 in grades 2, 3, 4, and 5, to determine their level of psychological well-being, and to explore the relationship between digital identity development and psychological well-being. The study was conducted on a sample of 240 students (120 males and 120 females) in Al-Dawrah City. The Digital Identity Scale (Al-Mutairi, 2022) and the Psychological Well-being Scale (Ryff, 2014) were used. The study found that digital identity levels develop with age, and psychological well-being levels also develop with age. A statistically significant positive relationship was found between digital identity development and psychological well-being. Based on these findings, the researcher made several recommendations and suggestions.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

مع انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين، أصبحت الهوية الرقمية (الصورة التي يعرضها الفرد عن نفسه عبر المنصات الرقمية) تتطور بسرعة وقد تؤثر على جوانب الرفاه النفسي مثل الرضا عن الحياة، المزاج، والتوافق الاجتماعي.

على الرغم من أن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة قد تكون ثنائية الاتجاه، إلا أن معظم الدراسات في مجال الصحة العامة تُركز على تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على النتائج الصحية، إذ وجدت دراسة طولية حديثة أن استخدام فيسبوك يرتبط سلبًا بشكل عام بالرفاهية والأهم من ذلك، أشارت هذه الدراسة إلى أن الارتباطات السلبية لاستخدام فيسبوك تُضاهي أو تفوق في حجمها التأثير الإيجابي للتفاعلات خارج الإنترنت (Bekalu,et.al,2019:2) .

ومع أن دراسات عديدة ركّزت على جوانب استخدام الإنترنت أو الإدمان الرقمي، فإن العلاقة بين مراحل تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي لدى المراهقين مستخدمي وسائل التواصل لم تُدرس تفصيليًا على حد علم الباحث، ولذلك جاء هذا البحث في محاولة لسد هذه الفجوة وفهم ما إذا كان نمط أو مستوى الهوية الرقمية مرتبطًا إيجابًا أو سلبًا بمؤشرات الرفاه النفسي .

أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته من خلال جانبين:

أ- الأهمية النظرية: وتتمثل في

١- ما يوفره البحث من إطار نظري حول متغيرين نفسيين مهمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التطوري وهما الهوية الرقمية والرفاه النفسي، والذي يساهم في إغناء المكتبة المعرفية .

٢-بيان فيما إذا كانت هنالك علاقة بين الهوية الرقمية والرفاه النفسي عند المراهقين المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي .

ب- الأهمية التطبيقية: وتتمثل في

١-إن نتائج البحث تُمكن الوالدين وأولياء الأمر والقائمين على العملية التربوية من معرفة آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تكوين هوية رقمية عند المراهقين وتوجيهها للمسار الصحيح لضمان رفاهيتهم النفسية.

٢-إن البحث يقدم مقترحات لدراسات مستقبلية في الهوية الرقمية والرفاه النفسي .

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على:

١- مستويات تطور الهوية الرقمية لدى عينة من المراهقين المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي.

٢- مستوى الرفاه النفسي لدى العينة نفسها بأبعاد(الرضا عن الحياة، المشاعر الإيجابية/السلبية، أعراض القلق والاكتئاب).

٣- العلاقة ارتباطية بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الثانوية بأعمار (١٤- ١٥-١٦-١٧) سنة من الذكور والإناث في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية، وللعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ .

تحديد المصطلحات:

١-التطور Development: عرفه

أبو غزال (٢٠٠٦):

بأنه مجموعة من التغيرات المنتظمة التي تحدث مع مرور الوقت لدى الفرد منذ ولادته وحتى مماته (أبو غزال ، ٢٠٠٦: ٢٩) .

٢-الهوية الرقمية (Digital Identity): عرفها

جاسم (٢٠٢٤):

هي مجموعة من البيانات والمعلومات التي يتخذها الشخص أو المؤسسة أو النظام الالكتروني لتعبر عنه في الوسط الرقمي من خلال ما تتضمنه تلك الهوية من معلومات تعكس سمات الفرد الرقمية من ناحية وانشطته الرقمية من ناحية اخرى، بحيث يمكن له استخدام مضمون تلك المعلومات بشكل منفرد أو مجمع لتحديد هويته في الوسط الافتراضي (جاسم،٢٠٢٤: ٧١) .

Kavut (2024):

هي هوية اجتماعية تتشكل عبر الإنترنت من خلال إنشاء ملفات تعريف شخصية على مواقع التواصل (Kavut,2024:176) .

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على المقياس المعد لهذا الغرض .

وقد تبنى الباحث تعريف كافوت تعريفاً نظرياً للهوية الرقمية .

٣-الرفاه النفسي psychological well-being: عرفهُ

(Ryff & Singer,2006):

الإحساس الإيجابي يحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له استقلاليته في تحديد وجهة حياته ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات ايجابيه متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff& Singer , 2006, P:1105) .

(Lucas&Diener,2008):

الرفاهة النفسية تمثل مجموعة من التقييمات الوجدانية المعرفية المتعلقة بحياة الفرد متضمنة كم يشعر انه جيد ولم يحقق على نحو جيد توقعاته، وكما انها درجة تفكير وشعور الفرد بأن حياته تسير على نحو جيد (Lucas&Diener,2008:795) .

: (Houben,et.al,2015)

مفهوم واسع يتضمن وجود مؤشرات إيجابية للتكيف النفسي، مثل الانفعالية الإيجابية والسعادة وتقدير الذات العالي أو الرضا عن الحياة أو كليهما، وغياب مؤشرات سوء التكيف النفسي، مثل الانفعالية السلبي والأعراض والتشخيصات النفسية المرضية (Houben,et.al,2015:901) .

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على المقياس المعد لهذا الغرض .

وقد تبنى الباحث تعريف رايف تعريفاً نظرياً للرفاهية النفسية .

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

مفهوم الهوية الرقمية:

تشتق كلمة "هوية" من الكلمة اللاتينية "idem" والتي تعني التشابه، وفي العلوم الاجتماعية استُخدم مفهوم الهوية في سياقات مختلفة ولأغراض متباينة، إذ تشير الهوية في هذه العلوم إلى إدراك الذات أو إلى العضوية في الجماعة، فضلاً عن ذلك يمكن أن تشير الهوية إلى "الشعور الذاتي للفرد بذاته" وإلى علامات التصنيف الشخصي المهمة سواءً للذات أو للآخرين، وكذلك إلى العلامات التي تُحدد عضوية الفرد أو عضوية الجماعة (Edwards, 2009:16).

والهوية مصطلحٌ معقدٌ مفاهيمياً، وقد عُرِّفت بطرائق وسياقاتٍ مختلفةٍ على مر السنين، ويُمكن القول إن الهوية بشكلٍ عام هي أيٌّ مجموعةٍ من السمات التي تُعرِّف شخصًا ما، والتي يُمكن استخدامها لتحديد هويته بنحوٍ فريد، ونتيجةً لذلك ستكون الهوية الرقمية هي النسخة الرقمية للهوية الجسدية للشخص، أي التمثيل الرقمي للفرد (Domingo& Enríquez,2018:5).

وبين العالم الواقعي والافتراضي ثمة صراع قائم ومتجدد وهو صراع الهويات، فالهوية مجموعة من المكونات الثابتة والمتغيرة المميزة لكل فرد عن الآخر ولكنها قد تتقاطع أحياناً مع الآخرين، تتكون هذه المكونات من الدين والثقافة واللغة والجنس والأرض والتاريخ، فالهوية كاللوحة الفنية يستمدها كل فرد من ذاته بناءً على تجاربه التي يبنيها من تفاعلاته مع الآخر، ولكن في ظل التكنولوجيا الحديثة التي تعمل على تعويض الهوية الحقيقية للفرد ونسج هويته التي لا ترتبط بالمكان وتقلل من شعوره بالانتماء إليه، ومع الانتشار غير المحدود للتقنيات وعولمة المعلومات، ظهرت الهويات الرقمية (Majeed, et al., 2020:247) .

وتشمل الهوية الرقمية مزيجاً من السمات الشخصية والبيانات والنشاطات على الإنترنت، فهي لا تقتصر على معلومات أساسية كالاسم والعمر، بل تشمل كل ما تفعله وتتركه خلفك على الإنترنت،

وكما أن لهويتنا في العالم الحقيقي طبقات، فإن هويتنا الرقمية متعددة الطبقات أيضًا، لا يتعلق الأمر فقط بهويتنا، بل أيضًا بكيفية رؤيتنا وفهمنا من قِبل الآخرين على الإنترنت، لذا فإن الهوية الرقمية هي ذلك الشيء المعقد الذي يعكس ويشكل في الوقت نفسه كيفية رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين في عالم الإنترنت (Ghadge,2024:1).

ويؤدي ضغط الأقران دورًا حاسمًا في عملية تكوين الهوية لا سيما خلال فترة المراهقة، فبينما يسعى الأفراد إلى القبول والانتماء، يمكن لتأثير الأقران أن يُشكل بشكل كبير مفهومهم عن أنفسهم وسلوكهم، تُعزز منصات التواصل الاجتماعي هذه الديناميكية من خلال توفير فرص مستمرة للمقارنة والتحقق من خلال الاعجابات والتعليقات والمشاركات، وغالبًا ما يقيس المراهقون قيمتهم الذاتية بناءً على التفاعلات عبر الإنترنت، مما يؤدي إلى حساسية متزايدة تجاه استحسان الأقران، وأظهرت الأبحاث أن المراهقين الذين يُعطون الأولوية للمصادقة على وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب نتيجةً لحاجتهم الدائمة للحفاظ على صورة إيجابية على الإنترنت، إذ يندفع الأفراد إلى الانخراط في نشاطات لعرض أنفسهم على وسائل التواصل الاجتماعي في المقام الأول بدلاً من الاستمتاع الشخصي، ويُعد فهم آثار ضغط الأقران والمصادقة الاجتماعية في العصر الرقمي أمرًا بالغ الأهمية لتعزيز تنمية الهوية الصحية وتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين (Ajewumi,et.al,2024:115) .

تطور الهوية الرقمية:

إن التطور الحاصل في تكنولوجيا المعلومات وشبكات الاتصال والمواقع الالكترونية أوجد هوية تعكس حالة الشخص داخل تلك المجتمعات الافتراضية، وهذه الهوية تشكل نمطاً جديداً من انماط التطور، فألقى الوسط الرقمي بظلاله على الهوية التي يتخذها الفرد للتعبير عن نفسه وعن حالته، فظهرت الهوية الرقمية التي تمثل حالة الشخص في المجتمع الافتراضي وتمثل انعكاس لهويته الحقيقية في الوسط التقليدي (جاسم، ٢٠٢٤: ٧١).

وقد واكب تطور الهوية الرقمية التطورات التكنولوجية والتغيرات المجتمعية، إذ اقتصرت في البداية على عناصر أساسية مثل أسماء المستخدمين وكلمات المرور، ومع صعود منصات التواصل الاجتماعي والتجارة الإلكترونية أصبحت الهويات الرقمية أكثر تعقيدًا وشمولًا، إذ ينخرط الناس الآن في تفاعلات إلكترونية متنوعة تاركين وراءهم سلسلة من البيانات التي تُشكل ملفًا شخصيًا مفصلًا عن ذواتهم الافتراضية، وأثار هذا التحول نحو هوية رقمية أكثر شمولًا مخاوف بشأن الخصوصية

والأمان، فأصبحت البيانات الشخصية أكثر عرضة لسوء الاستخدام، وتطورت رحلة الهوية الرقمية من مجرد مُعرّف بسيط إلى جانب ديناميكي وأساسي من وجودنا على الإنترنت، متكيفًا باستمرار مع التقنيات وأطر الاتصال الجديدة (Ghadge,2024:2).

الفرق بين الهوية المادية والرقمية:

حدد مرصد الهوية الرقمية في جامعة بوليتكنيكو دي ميلانو بعض الاختلافات بين الهوية المادية والرقمية، أهمها:

١- الانتشار: يمكن لكل شخص امتلاك هوية مادية واحدة أو عدد قليل من الهويات المعترف بها، والتي غالبًا ما ترتبط بوثيقة مادية، بينما من الممكن تفعيل وامتلاك هويات رقمية أكثر في وقتنا الحالي، على سبيل المثال هويات مواقع التواصل الاجتماعي .

٢- الصلاحية: تُقبل وثائق العالم المادي على مستوى الدولة بأكملها، وفي معظم الحالات على المستوى الدولي أيضًا، بينما لا يُعترف بالهوية الرقمية إلا ضمن منظومة الجهات الفاعلة المنضمة إلى النظام، وذلك لإعداد البنية التحتية التكنولوجية للتكامل مع مزود الهوية.

٣- النظام البيئي: بالنسبة للهوية المادية، لا تشارك المؤسسة التي تُصدر الوثيقة في التفاعل التالي الذي يتطلب الوثيقة، بينما تشارك الجهات الفاعلة في الهوية الرقمية في كل تفاعل، مما يُتيح تبادل بيانات التعريف اللازمة لتقديم الخدمة.

٤- الديناميكية: تحتوي الهوية المادية على مجموعة بيانات ثابتة ومحددة مسبقًا، بما في ذلك البيانات الشخصية والبيانات البيومترية المخزنة على الوثيقة، بينما تتكون الهوية الرقمية من مجموعة بيانات ديناميكية، مع وتيرة تحديث أعلى وإمكانية ربط الملف الشخصي بمعلومات أخرى متعلقة بالتفاعلات الرقمية للمستخدمين(Pagano,2022:15-16).

خصائص الهوية الرقمية:

١- إن الهوية الرقمية تعكس تحول الفرد من الوجود المادي الفيزيائي إلى الوجود الافتراضي غير المادي، لذلك تشكل الهوية الرقمية المعرف الاساس للفرد داخل المجتمع الافتراضي، لتكون ذات معبرة عن وجوده حالها كحال الهوية في الواقع المادي.

٢- إن الهوية الرقمية تجسد معنى فك الارتباط بالوسط الحقيقي من خلال الهروب من قيود الزمان والمكان وهو ما يعطي للفرد الحرية في اختيار خصائص شخصيته الانسانية بحسب الخيارات المتاحة في الوسط الرقمي، كما يكون له الحرية في اختيار اللغة والزمان والمكان الخاص

بالتواصل مع الاخرين، وتعطي الهوية الرقمية لمستخدمها حرية التعبير عن ذاته من خلال ما ينشر من محتويات وآراء تعكس ما يشكل تلك الشخصية ومضمونها.

٣- إن الهوية الرقمية تشكل اندماجاً بين الذات وخصائص الشخصية الانسانية وبين النظم الرقمية، فهي ترتكز على معلومات وبيانات خاصة بالفرد من اسمه ومهنته وصحته ونشاطاته الاجتماعية، وأخرى ذات بعد تقني يتم التعبير عنها بالرموز والارقام ليتم بعد ذلك تجسيد هذه البيانات بمعرف يرمز للفرد في الوسط الافتراضي (جاسم، ٢٠٢٤: ٧٢).

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية:

تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على كيفية تواصل الأفراد وتبادلهم المعلومات وتفاعلهم مع بعضهم البعض، فهي وسيلة تواصل أساسية بين الأصدقاء والعائلة والزملاء بغض النظر عن الحواجز الجغرافية، وأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي أداةً حيويةً لنشر المعلومات، مما يُتيح للمستخدمين البقاء على اطلاع دائم بالأحداث والاتجاهات والموضوعات ذات الاهتمام فضلاً عن التواصل الشخصي، ويمتد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي ليشمل الصحة النفسية، إذ يُمكن أن تؤثر إيجابًا وسلبًا على المستخدمين، مما يؤدي إلى زيادة التواصل، ولكنه يُساهم أيضًا في مشكلات مثل القلق والاكتئاب بسبب المقارنة الاجتماعية والتنمر الإلكتروني والتحرش اللذين يُنظر إليهما على أنهما مُحفزان محتملان للقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية بين المراهقين، فبرزت المخاوف بشأن تأثيرها على الصحة النفسية، وأشارت الدراسات إلى أن هذه المنصات قد تُعزز المقارنات غير الصحية وتُسهم في الشعور بالنقص وتزيد من العزلة الاجتماعية لا سيما بين المستخدمين الأصغر سنًا، وأن التعرض المستمر لحياة مُختارة بعناية وصور مثالية قد يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات ومشكلات في صورة الجسم (Ajewumi,et.al,2024:108).

مفهوم الرفاه النفسي:

تركز الرفاهية النفسية على المؤشرات الإيجابية للأداء النفسي مثل الرفاهية اللذية والرفاهية الاجتماعية، والمؤشرات السلبية للضيق النفسي مثل القلق والشعور بالوحدة والاكتئاب، وتركز الرفاهية اللذية على وجود المشاعر الإيجابية وغيابها، ويُصنف شعور الشخص بالمتعة أو الاستياء بشكل عام على أنه رفاهية لذية تتضمن التقييمات المعرفية لحياة الفرد والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وهذا النوع من الرفاهية يتجاوز مجرد الشعور بالسعادة، بل هو عيش حياة تتسق مع الذات الحقيقية، بينما تتضمن الرفاهية الاجتماعية تقييم جودة علاقات الفرد مع الآخرين والمجتمع، بما في

ذلك الشعور بالتكامل الاجتماعي والقبول في مجتمعه وتصورات العالم الاجتماعي على أنه متماسك وداعم، وتشمل الرفاهية الاجتماعية مفاهيم مثل الترابط المُتصور وموارد الدعم الاجتماعي (Hancock,et.al,2025:6-7) .

والرفاهية النفسية مزيج من الشعور الإيجابي والعمل بشكل فعال، ولا يعني الرفاه النفسي بقاء الفرد بشكل مستمر يشعر بالرضا، بل إن تجربة المشاعر السلبية جزء من هذه الحياة، والقدرة على إدارة مثل هذه المشاعر أمر مهم للوصول إلى الرفاه النفسي، فهو مفهوم يشمل الاهتمام والمشاركة والثقة والمودة والمشاعر الإيجابية، وتركز الرفاهية على النشاطات الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، وإن الناس الذين يتمتعون بالرفاه النفسي يطورون أفضل صفاتهم، ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام، فالرفاه النفسي شعور عام بالسعادة والسرور وشعور الفرد أن حياته على ما يرام، وهو شعور مختلط من الرضا والأداء الفعال وهو حالة عاطفية إيجابية لا تتغير بسهولة، وهو مفهوم متعدد الأبعاد موجود في مظاهر مختلفة من الحياة، وهو مزيج من التنظيم العاطفي وخصائص الشخصية والهوية وخبرات الحياة (عبابنة والزغول، ٢٠٢٣: ٢) .

أبعاد الرفاه النفسي:

أشار سيفرت (Seifert 2005) إلى وجود ستة أبعاد للرفاه النفسي بناءً على مقياس رايف (Ryff)، وقد وضحها على النحو الآتي:

١- الاستقلال الذاتي، ويعني ثقة الفرد في آرائه، حتى لو كانت تتعارض مع الإجماع العام.

٢- الإتقان البيئي، وهو شعور الفرد بأنه مسؤول عن الوضع الذي يعيش فيه.

٣- الشعور بالنمو الشخصي، ويتبدى ذلك من خلال التعرض لتجارب جديدة تتحدى طريقة تفكير الفرد في نفسه والعالم.

٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ويظهر ذلك من خلال المبادرة في تكوين العلاقات، والحرص على إدامتها وتطويرها، وإبداء الرغبة في مشاركة وقته وإمكاناته مع الآخرين.

٥- الهدف في الحياة، وهو أن يحدد لنفسه أهدافا حياتية واضحة بعكس بعض الناس الذين يعيشون بلا هدف، ولا يعرفون أين يتجهون، ولا إلى ماذا يسعون في هذه الحياة.

٦- قبول الذات، وهو القدرة على تحقيق الذات وتطوير الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من شخصيته، والشعور الإيجابي اتجاه الحاضر واتجاه خبرات الماضي(عبابنة والزغول، ٢٠٢٣: ٣).

نظريات الهوية المطبقة على العالم الرقمي:

يُمثل دمج نظريات الهوية في المشهد الرقمي تحديًا دقيقًا، إذ تتطور المفاهيم التقليدية للذات والعلاقات بسرعة في الفضاءات الافتراضية، ويُمكننا تقدير الدور العميق الذي تؤديه المنصات الرقمية في تشكيل الهوية الشخصية، وفي خضم تعقيدات التفاعلات الرقمية يصبح من الضروري مراعاة تقاطع المبادئ النفسية والأطر الاجتماعية والتقدم التكنولوجي، ويُعدّ هذا النهج الشامل أساسيًا لاستكشاف الديناميكيات المعقدة للهويات الرقمية وتداعياتها على التطور الفردي والتماسك المجتمعي في عالم الإنترنت (Ghadge,2024:3) .

١-نظرية المقارنة الاجتماعية:

تفترض نظرية المقارنة الاجتماعية، التي اقترحها ليون فيستينجر عام ١٩٥٤، أن لدى الأفراد دافعًا فطريًا لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وتساعد هذه العملية الأفراد على تطوير مفهوم الذات وقياس مكانتهم الاجتماعية، وفي سياق وسائل التواصل الاجتماعي يتعرض المستخدمون باستمرار لتمثيلات مُختارة بعناية لحياة الآخرين، وإحدى الآليات المؤثرة هي ظاهرة المقارنة الاجتماعية التي يمكن أن تُثير مشاعر الغيرة والقلق والاكتئاب، وغالبًا ما يُجري المستخدمون مقارنات تصاعدية، ويُقيّمون أنفسهم مقارنةً بآخرين يبدون أكثر نجاحًا أو جاذبية أو سعادة، مما يؤدي إلى تقييم سلبي للذات وانخفاض في قيمتها الذاتية، وتُثير المقارنات التصاعدية مشاعر عدم الكفاءة وانخفاض تقدير الذات وبخاصةٍ عندما يرى المستخدمون أنفسهم ناقصين مقارنةً بمن يتابعونهم، في المقابل يمكن للمقارنات التنازلية أن تعزز تقدير الذات من خلال جعل الأفراد يشعرون بتفوقهم على الآخرين، وتشير الأبحاث إلى أن الانخراط المتكرر في المقارنات الاجتماعية على منصات التواصل الاجتماعي يرتبط بنتائج سلبية على الصحة النفسية بما في ذلك زيادة القلق والاكتئاب .(Ajewumi,et.al,2024:109)

٢-نظرية الهوية الاجتماعية:

تستكشف نظرية الهوية الاجتماعية، التي طورها هنري تاجفيل وجون تيرنر في سبعينيات القرن الماضي، كيف يستمد الأفراد جزءًا من هويتهم من الجماعات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وتفترض النظرية أن عضوية الجماعة تؤثر على تقدير الذات والمواقف والسلوكيات، وفي عالم وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما ينخرط المستخدمون في ديناميكيات الجماعة من خلال المسايرة مع مجتمعات أو شبكات إلكترونية محددة، يمكن أن تعزز هذه المسايرة الشعور بالانتماء، إلا أنه قد يؤدي أيضًا إلى

محاباة داخل الجماعة والتمييز ضد الجماعات الخارجية، ويمكن أن يؤدي الضغط للامتثال لمعايير الجماعة وتوقعاتها إلى تفاقم مشاعر عدم الكفاءة وبخاصة إذا شعر الأفراد أنهم لا يرقون إلى المعايير المتصورة لجماعتهم، وأظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يسايرون بشدة مع المجتمعات الإلكترونية قد يعانون من قلق وتوتر اجتماعي متزايدين إذا كانوا يخشون أحكام أقرانهم، ويعد فهم نظرية الهوية الاجتماعية أمرًا بالغ الأهمية لفهم التفاعلات المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية والنفسية للفرد (Ajewumi,et.al,2024:109).

٣- النظرية المعرفية السلوكية:

تقدم النظرية المعرفية السلوكية إطارًا متينًا لفهم آثار التفاعلات عبر الإنترنت على الصحة النفسية، لا سيما في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، إذ تفترض هذه النظرية أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة، وأن أنماط التفكير غير التكيفية يمكن أن تؤدي إلى حالات وسلوكيات عاطفية سلبية، وفي عالم وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما يُغمر المستخدمون بصور وروايات مُعدّلة قد تُشوّه تصوراتهم للواقع، ويمكن أن يؤدي هذا التعرض إلى تشوهات معرفية مثل التهويل أو التعميم المفرط، وقد يعتقد الأفراد أنهم الوحيدون الذين يعانون من مشاعر أو تحديات سلبية، مما يزيد من تفاقم مشاعر العزلة وعدم الكفاءة، وتُشدد النظريات المعرفية السلوكية على دور إعادة الهيكلة المعرفية، حيث يُمكن للأفراد تعلم كيفية تحدي هذه المعتقدات المشوهة وتغييرها مما يُحسّن صحتهم النفسية، فضلاً عن ذلك يُمكن فهم تأثير التفاعلات عبر الإنترنت على الصحة النفسية من خلال مبادئ التعزيز، فالتغذية الراجعة الإيجابية مثل الإعجابات والتعليقات، تُعزز احترام الذات والشعور بالانتماء، في المقابل يُمكن أن تُؤدي التفاعلات السلبية، مثل التنمر الإلكتروني أو الإقصاء الاجتماعي، إلى تشوهات معرفية تؤثر على إدراك الذات والصحة النفسية، ويُعد فهم النظرية المعرفية السلوكية أمرًا بالغ الأهمية لتطوير تدخلات تُعالج الآثار السلبية على الصحة النفسية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال التركيز على إعادة الهيكلة المعرفية وتعزيز التفاعلات الصحية عبر الإنترنت (Ajewumi,et.al,2024:109-110).

وقد تبنى الباحث نظرية الهوية الاجتماعية في تفسير نتائج البحث .

الدراسات السابقة:

١- دراسة (Lokesh,et.al,2022): تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب كلية الطب .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب كليات الطب، أُجريت دراسة مقطعية شملت ٥٥٣ طالبًا وطالبة في مدينة ميسورو تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٥ عامًا، ٥٤٧ طالبًا (٩٨.٦%) يستخدمون الهواتف الذكية، جُمعت البيانات في أربعة أقسام: المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، واستبيان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الرفاهية النفسية، تمت ملاحظة وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالدقائق لمدة أسبوع، ووجد أن حوالي ١٢٣ مشاركًا (٢٢%) قضوا وقتًا أطول، أي أكثر من ٣٠٠٠ دقيقة، أظهرت النتائج أن وقت الشاشة يتجاوز الحد المسموح به دائمًا تقريبًا، ولكن كان له تأثير ضئيل على الصحة النفسية، إن إدارة وقت الشاشة المفرط أمر مهم والحد منه هو الحل الأمثل، يجب تثقيف الآباء والطلاب وتقييدهم من استخدام الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي .

٢-دراسة (Sahoo,et.al,2023): تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية – دراسة مقطعية بين المراهقين في أوديشا .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والجنس على الدعم الاجتماعي المُتصوَّر لدى طلاب الجامعات، ودراسة دور استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والجنس في الصحة النفسية، وتقييم تأثير التفاعل بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والجنس على الدعم الاجتماعي المُتصوَّر والصحة النفسية لطلاب الجامعات، تألفت العينة من ١٢٠ مراهقًا، ٦٠ منهم في المجموعة ذات الاستخدام المرتفع لوسائل التواصل الاجتماعي و٦٠ في المجموعة ذات الاستخدام المنخفض، تحوي كل مجموعة ٣٠ فتى و٣٠ فتاة، تراوحت أعمار جميع المراهقين بين ١٧ و١٩ عامًا، تم اختيار المشاركين عشوائيًا من كليات جامعية مختلفة في بوبانسوار، أوديشا، استُخدمت في هذه الدراسة ثلاثة اختبارات لقياس المتغير المستقل والمتغير التابع، وهي إدراك وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الدعم الاجتماعي المُدرك ومقياس الرفاهية النفسية، كشفت نتائج الدراسة أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الأعلى لديهم دعم اجتماعي مُدرك بشكل أفضل من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الأقل، وأن الفتيان مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الأعلى لديهم صحة نفسية أفضل من الفتيات ومستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الأقل على التوالي، وترتبط وسائل التواصل الاجتماعي بالدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية بين طلاب الجامعات.

٣-دراسة:(Sisodia,2024) العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى الشباب .

هدف الدراسة إلى فهم العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب، استُخدمت طريقة أخذ عينات ملائمة لاختيار عينة من ٩٣ شابًا وشابة تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٥ عامًا للدراسة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة واتجاه العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، كما سيتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتوفير دراسة أكثر تفصيلاً للبيانات، تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهي علاقة غير دالة إحصائيًا، ويشير هذا إلى أن المشاركين الذين يتمتعون بصحة نفسية أعلى كانوا أيضًا أكثر استخدامًا لوسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن هذه المستويات تتأثر أيضًا بعوامل أخرى.

٤-دراسة (Kavut,2024): مقياس الهوية الرقمية: دراسة الصدق والثبات .

هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس موثوق صالح لقياس تعريفات الهوية الرقمية والشخصيات الرقمية واستراتيجيات تقديم الذات وأنماط التواصل في السياقات الرقمية وتصورات مستخدمي البيئة الرقمية الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عامًا حول الهوية الرقمية، أُجريت مقابلات معمقة مع ١٨ شخصًا، وتم إنشاء مجموعة من البنود من خلال مراجعة الأدبيات والبيانات المُجمعة، تم تقليل أعداد البنود وفقًا لآراء الخبراء، بعد ذلك طُبقت الدراسة التجريبية على ٢٧٨ مشاركًا للتحقق من صحة البناء، ثم أُجريت الدراسة الرئيسية على ٥١١ مشاركًا، تم اختبار صدق وثبات المقياس واعتمادهما، ونتج عن التحليل العاملي الاستكشافي والتأكيدي مقياساً يتكون من ثمانية وعشرون بندًا وثلاثة عوامل.

مناقشة الدراسات السابقة:

أشارت دراسة Lokesh,et.al,2022 إلى وجود علاقة عكسية بين الهوية الرقمية والرفاه النفسي، بينما أشارت دراسة Sahoo,et.al,2023 ودراسة Sisodia,2024 إلى وجود علاقة موجبة بين الهوية الرقمية والرفاه النفسي، ومن الملاحظ أن هنالك تبايناً في نتائج الدراسات السابقة، إلا أن هذا التباين يعطي مبرراً للمزيد من الدراسات حول المتغيرات للتحقق من وجود علاقة بين الهوية الرقمية والرفاه النفسي، إذ أن لكل دراسة محدداتها ومقاييسها المستخدمة فيها، وأن نتائج الدراسات تتأثر بتلك المحددات والمقاييس، فضلاً عن أن استعراض نتائج الدراسات وما متوافر من أدبيات تقدم مبرراً لاختيار متغيرات الدراسة بهدف فهم العلاقة بينهما، مما يوفر أساساً نظرياً يوضح أبعاد مشكلة البحث وأهميته وجدوى البحث في هذه المتغيرات .

الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولاً: منهجية البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي – الدراسات الارتباطية (دراسة العلاقة).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة المتوسطة والإعدادية في الصفوف الثاني والثالث والرابع والخامس في المديرية العامة لتربية محافظة بغداد / الكرخ الثانية، ذكوراً وإناثاً للسنة الدراسية (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، فقد تألف مجتمع البحث من (٥٢٢٢٧) طالب وطالبة[*] بواقع (٢٧٥٧٨) طالب و(٢٤٦٤٩) طالبة .

ثالثاً: عينة البحث:

اعتمد الباحث لاختيار عينة بحثه الأسلوب الطبقي العشوائي في مدارس البنين والبنات، واختار العينة من كل مدرسة بالطريقة العشوائية من الصف الثاني والثالث والرابع والخامس في المدارس الثانوية للأعمار(١٤- ١٥-١٦-١٧) سنة، إذ كان عدد أفراد عينة البحث (٢٤٠) طالب وطالبة بواقع (٦٠) طالب وطالبة في كل مرحلة دراسية مناصفةً بين الذكور والإناث، وجدول (١) يوضح ذلك.

الجـدول (١)

أعداد طلبة عينة البحث موزعين بحسب المدرسة والمرحلة الدراسية والجنس

المدرسة	المرحلة الدراسية	الجنس	العدد
م/الصدوق للبنين	الثاني	ذكور	٣٠
	الثالث	ذكور	٣٠
م/ الشيماء للبنات	الثاني	إناث	٣٠
	الثالث	إناث	٣٠
ع/الزكاة للبنين	الرابع	ذكور	٣٠
	الخامس	ذكور	٣٠
ث/ النهضة للبنات	الرابع	إناث	٣٠

[*] تم الحصول على أعداد الطلبة من قسم التخطيط التربوي في المديرية العامة لتربية الكرخ الثانية .

	الخامس	إناث	٣٠
المجمـــــوع			٢٤٠

رابعاً: أداتا البحث:

١- مقياس الهوية الرقمية:

لقياس الهوية الرقمية تبنى الباحث مقياس المطيري (٢٠٢٢) للهوية الرقمية والذي يتكون مـــن (٢٢) عبارة في مجالين هما (مواقع التواصل الاجتماعي، الهوية الرقمية)، وفي ضوء آراء الخبراء أصبح المقياس يتكون من (٢٠) عبارة .

٢- مقياس الرفاه النفسي:

تبنى الباحث مقياس كارول رايف (٢٠١٤) للرفاه النفسي ترجمة Kharnoub (2016)، بعد تعديله وتقنينه على البيئة العراقية، وفي ضوء آراء الخبراء أصبح المقياس يتكون من (٢٥) عبارة في ستة مجالات هي (قبول الذات، العلاقات الايجابية، الاستقلالية، التحكم بالبيئة، النمو الشخصـــي، هـــدف الحياة) .

خامساً: صدق المقياسين

استعمل الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء في علم النفس، ملحق(١) .

سادساً: ثبات المقياسين

استعمل الباحث معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لمقياس الهوية الرقمية فبلغ معامل الثبات (٠.٨١)، ولمقياس الرفاه النفسي بلغ معامل الثبات (٠.٧٨).

سابعاً: التطبيق النهائي

تم تطبيق مقياسي الهوية الرقمية والرفاه النفسي، ملحق(٢) وملحق(٣) على عينـــة البحـــث البالغة (٢٤٠) طالب وطالبة في الصف الثاني والثالث والرابع والخامس من المدارس الثانوية فـــي مدينة بغداد وضمن الرقعة الجغرافية للمديرية العامة لتربية محافظة بغداد / الكرخ ٢، وتحديداً فـــي منطقة الدورة .

ثامناً: الوسائل الاحصائية

١- معادلة (ألفا –كرونباخ) (Alpha Cronbach Formula): لاستخراج قيمة الاتساق الداخلي لثبات مقياسي الهوية الرقمية والرفاه النفسي.

٢- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لاستخراج متوسط درجات أفراد العينة على مقياسي الهوية الرقمية والرفاه النفسي.

٣- الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test): لاختبار دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياسين.

٤- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation coefficient): لاستخراج العلاقة بين الهوية الرقمية والرفاه النفسي (SPSS).

الفصل الرابع: نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها على وفق تسلسل أهداف البحث، ومن ثم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

أولاً: نتائج البحث

١- التعرف على مستوى الهوية الرقمية لدى الطلبة بأعمار (١٤،١٥، ١٦، ١٧) سنة في الصفوف (الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) الثانوي.

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة على مقياس الهوية الرقمية، ولإيجاد دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، وكما هو موضح في جدول (٢).

الجدول (٢)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الهوية الرقمية

العمر	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠.٠١)*
١٤ سنة	٦٠	٥٢	١,٥٧	٤٠	٥٩,٢٠	دالة
١٥ سنة	٦٠	٥٦	٣,١١		٣٩,٨٥	دالة
١٦ سنة	٦٠	٥٧	٣,١٣		٤٢,٠٧	دالة
١٧ سنة	٦٠	٥٩	١,٥٤		٩٥,٥٧	دالة

- القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢٣٩) = ٢,٦

٢- مستوى الرفاه النفسي عند الطلبة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في المرحلة الثانوية في الصف (الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) الثانوي .

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة المتنمرين على مقياس الرفاه النفسي، ولإيجاد دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، وكما موضح في جدول(٣) .

الجدول(٣)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاه النفسي

العمر	العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠.٠١)*
١٤ سنة	٦٠	٥٨	١,٣٣	٥٠	٤٦,٥٧	دالة
١٥ سنة	٦٠	٦١	٢,١٥		٣٩,٦٥	دالة
١٦ سنة	٦٠	٦٩	٣,١١		٤٧,٣٦	دالة
١٧ سنة	٦٠	٧٢	٣,٨٣		٤٤,٥٢	دالة

- القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢٣٩)=٢,٦

٤-هل هنالك علاقة بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي عند طلبة المرحلة الثانوية.

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس الهوية الرقمية ودرجات الطلبة على مقياس الرفاه النفسي في كل مرحلة من المراحل العمرية الأربعة، فبلغ (٠,٧٥) درجة لدى الطلبة بعمر (١٤) سنة، وبلغ معامل الإرتباط (٠,٦٩) لدى الطلبة بعمر (١٥) سنة، وبلغ معامل الإرتباط (٠,٧٦) لدى الطلبة بعمر (١٦) سنة، وبلغ معامل الإرتباط (٠,٧٨) لدى الطلبة بعمر (١٧) سنة، وتُعد معاملات الارتباط بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي في كل مرحلة من المراحل العمرية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢٣٨) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الإرتباط والبالغة (٠,٢٧٥) وكما هو موضح في جدول (٤) .

الجدول (٤)

معاملات الارتباط لدرجات الطلبة بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي

العمر	المرحلة الدراسية	العينة	معامل الارتباط *	مستوى الدلالة (٠.٠١)
١٤ سنة	الثاني المتوسط	٦٠	٠,٧٥	دالة
١٥ سنة	الثالث المتوسط	٦٠	٠,٦٩	دالة
١٦ سنة	الرابع الإعدادي	٦٠	٠,٧٦	دالة

١٧ سنة	الخامس الاعدادي	٦٠	٠,٧٨	دالة

*القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى (٠,٠١) ودرجة حرية(٢٣٨) = ٠,١٨١

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

يفسر الباحث النتائج التي توصلت إليها الدراسة بحسب النظرية المتبناة (نظرية الهوية الاجتماعية)، أنه في عالم وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما ينخرط المستخدمون في ديناميكيات الجماعة من خلال المسايرة مع مجتمعات أو شبكات إلكترونية تعزز الشعور بالانتماء والمحاباة داخل الجماعة والتمييز ضد الجماعات الخارجية .

ثالثاً: الاستنتاجات

١- تتطور مستويات الهوية الرقمية مع تقدم الطلاب بالعمر .

٢- تتطور مستويات الرفاه النفسي مع تقدم الطلاب بالعمر .

٣- هنالك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تطور الهوية الرقمية والرفاه النفسي .

رابعاً: المقترحات

١- إجراء دراسة مماثلة على فئات عمرية أخرى مثل طلبة الجامعة والموظفين.

٢- إجراء دراسة عن الفروق في النوع الاجتماعي في تأثير الهوية الرقمية على الرفاه النفسي.

٣- إجراء دراسة عن العلاقة بين الهوية الرقمية وتقدير الذات .

خامساً: التوصيات

١- تعزيز الوعي بالهوية الرقمية من خلال اعتماد برامج إرشادية في المدارس لتعليم الطلبة كيفية بناء هوية رقمية إيجابية تعكس قيمهم الحقيقية .

٢- إقامة دورات تدريبية للمرشدين والمعلمين في كيفية التعامل مع مشكلات تشوه الهوية الرقمية أو انخفاض الرفاه النفسي المرتبط باستخدام الانترنت .

٣- توعية أولياء الأمور بمتابعة السلوك الرقمي للأبناء بطريقة داعمة غير قمعية .

المصادر:

١- أبو غزال، معاوية محمود(٢٠٠٦): نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .

٢- جاسم، زياد طارق (٢٠٢٤): الهوية الرقمية وانعكاساتها على الخصوصية في ظل تقنيات الذكاء الاصطناعي، مجلة دراسات البصرة، ملحق العدد (٥٦)، ٥٩-٩٤ .

٣- عبابنة، محمد يوسف والزغول، رافع عقيل (٢٠٢٣): الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالجنس والمستوى الدراسي، دراسات معاصرة في العلوم الاجتماعية، المجلد (١)، العدد(١)، ١- ١٧.

٤- المطيري، مشاعل جعيثن (٢٠٢٢): الهوية الرقمية وعلاقتها بأزمة الهوية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حفر الباطن، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية .

5- Ajewumi, Oluwatosin & Magbagbeola, Victoria & Kalu, Ogechi & Ike, Racheal & Folajimi, Okunjolu & Christianah, Diyaolu. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. World Journal of Advanced Research and Reviews. 24. 107-121. 10.30574/wjarr.2024.24.1.3027.

6- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education, 46(2_suppl), 69–80. https://doi.org/10.1177/1090198119863768

7- Domingo, Alvaro Martin & Enríquez , Ana Isabel Segovia, (2018): Digital Identity: the current state of affairs, Working Papers 18/01, BBVA Bank, Economic Research Department.

8- Edwards, J. (2009). Language and identity: An introduction. Cambridge: Cambridge University Press.

9- Ghadge, Nikhil. (2024). Digital Identity in the Age of Cybersecurity: Challenges and Solutions. Global Journal of Computer Science and Technology. 24. 1-9. 10.34257/LJRCSTVOL24IS1PG1.

10- Hancock, Jeff & Liu, Sunny & Luo, Mufan & Mieczkowski, Hannah. (2022). Psychological Well-Being and Social Media Use: A Meta-Analysis of Associations between Social Media Use and Depression, Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being. SSRN Electronic Journal. 10.2139/ssrn.4053961.

11- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015): The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. Psychological bulletin,141(4), 901.

12- Kharnoub, F. (2016): Psychological Well-being and its Relationship With Emotional Intelligence and Optimism. Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology 14(1), 217-242.

13- Kavut,Sevgi(2024): Digital Identity Scale: A Validity and Reliability Study, Media Literacy and Academic Research | Vol. 7, No. 1, June, 174-189.

14- Lokesh, D., M., S., M. R., N., Gopi, A., & Bhavana, M. S. (2022). The effect of social media use on psychological wellbeing among students in a medical school. International Journal Of Community Medicine And Public Health, 9(2), 877–881. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20220256

15- Lucas..E:Diener .E&Suh.E.(2008):Discriminate Validity of Well-being measures. Journal of personality and Social Psychology.71.616-628.

16- Majeed, Majeed & Adisaputera, Abdurahman & Ridwan, Muhammad. (2020). Digital Identity. Konfrontasi: Jurnal Kultural, Ekonomi dan Perubahan Sosial. 7. 246-252. 10.33258/konfrontasi2.v7i4.122.

17- Pagano, Simone(2022): Digital Identity: The International Landscape Of Active Systems, School Of Industrial And Information Engineering Master Of Science In Management Engineering .

18- Ryff, carol D., singer, Burton. H., (2006): Best news yet on the six-factor model of well-being, social science research, vol 35, pp.1103-1119.

19- Sahoo, P., Mishra, M., & Das, S. C. (2024). Social media impact on psychological well-being-A cross-sectional study among the adolescents of Odisha. Journal of family medicine and primary care, 13(3), 859–863. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_325_23

20- Sisodiya, riddima (2024): The Relationship Of Social Media Use And Psychological Well Being Among Young Adults , International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 2 (4) ,1531: 1543 . http://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/334

ملحق(١)

آراء الخبراء في صلاحية مقياسي الهوية الرقمية والرفاه النفسي

ت	اسم المحكم	الإختصاص	مكان العمل
١	أ.د. خالد جمال جاسم	قياس وتقويم	كلية التربية – ابن رشد / جامعة بغداد
٢	أ.د. سناء مجول فيصل	قياس وتقويم	كلية الآداب / جامعة بغداد
٣	أ.د. إنتصار هاشم مهدي	علم النفس النمو	كلية الآداب / جامعة بغداد
٤	أ.د. غادة علي آل هاشم	علم النفس النمو	كلية التربية – ابن رشد / جامعة بغداد
٥	أ.د. قاسم محمد ندة	علم النفس النمو	كلية التربية للبنات/ الجامعة العراقية

ملحق (٢)

مقياس الهوية الرقمية

ت	الفقرات	البدائل		
	مجال / استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي	موافق	محايد	غير موافق
١	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يومي			
٢	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي مثل: الفيسبوك، تويتر، إنستجرام، سناب شات، بنترست، لينكد ان، وغيرها بكثرة			
٣	أقضي أكثر من ساعة على مواقع التواصل الاجتماعي			

٤	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في كل مكان			
٥	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتسلية وملء الفراغ			
٦	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لإنشاء صداقات جديدة			
٧	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع معارفي			
	مجال / مواقع التواصل والهوية الرقمية			
٨	أضع صورتي الحقيقية في الصفحة الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي			
٩	أستخدم اسمي ولقبي الحقيقي في حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي			
١٠	أستخدم اللغة العربية في مواقع التواصل الاجتماعي			
١١	أظهر هويتي الدينية على صفحتي الشخصية في مواقع التواصل الاجتماعي			
١٢	أضع صور ومعلومات في مواقع التواصل الاجتماعي تعكس هويتي الحقيقية			
١٣	أعتقد أن هويتي الرقمية في مواقع التواصل الاجتماعي لها تأثير على هويتي الحقيقية			
١٤	أفضل الجلوس مع أسرتي على قضاء الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي			
١٥	أستخدم هويتي الرقمية في مواقع التواصل الاجتماعي للحفاظ على العلاقات القديمة والحالية			
١٦	أتمكن من التعبير عن رأيي بحرية في مواقع التواصل الاجتماعي			
١٧	هويتي الرقمية تواكب اختلاف الثقافات على مواقع التواصل الاجتماعي			
١٨	أمتلك هويات مختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي			
١٩	هويتي الرقمية تستهلك معظم وقتي			
٢٠	أعيش بهويتي الرقمية أكثر من الحقيقية			

ملحق (٣)

مقياس الرفاه النفسي

ت	الفقرات	البدائل		
	مجال / قبول الذات	موافق	محايد	غير موافق
١	أشعر بالرضا عن معظم الجوانب في حياتي			
٢	أتقبّل ما مررت به من تجارب حتى وإن كانت صعبة			

٣	أؤمن بأن لدي نقاط قوة تميزني عن الآخرين			
٤	أفتخر بما حققته إلى الآن			
	مجال / العلاقات الايجابية			
٥	لدي أصدقاء يمكنني الاعتماد عليهم			
٦	أشعر أنني محبوب ومقدَّر من الآخرين			
٧	أُكوّن علاقات مع أشخاص يجعلونني أشعر بالسعادة			
٨	أستطيع التفاهم مع عائلتي ومع من حولي بسهولة			
	مجال / الاستقلالية			
٩	أتخذ قراراتي بنفسي دون ضغط من الآخرين			
١٠	لدي القدرة على الدفاع عن رأيي حتى لو خالف الآخرين			
١١	لا أتأثر بسهولة بكلام الآخرين عني			
١٢	أعمل ما أراه صحيحًا، وليس فقط لإرضاء الناس			
	مجال / التحكم بالبيئة			
١٣	أستطيع تنظيم وقتي بشكل جيد			
١٤	أتحكم في الأمور التي تحدث معي قدر الإمكان			
١٥	أواجه التحديات بطرق إيجابية			
١٦	أستطيع إدارة مشاعري عند الغضب أو القلق			
	مجال / النمو الشخصي			
١٧	أشعر أنني أتطور وأتحسن باستمرار			
١٨	أحب تعلّم أشياء جديدة			
١٩	أسعى لتطوير مهاراتي واهتماماتي			
٢٠	أحاول تغيير الأشياء التي لا تعجبني في نفسي			
	مجال / هدف الحياة			
٢١	لدي أهداف واضحة أسعى لتحقيقها			
٢٢	أشعر أن لحياتي قيمة ومعنى			
٢٣	لدي حلم أو طموح يرشدني في المستقبل			
٢٤	أعرف ماذا أريد أن أكون في المستقبل			
٢٥	أنا شخص متفائل ولا يأس عندي مع الحياة			