



Psychological Well-Being as a Predictor of Individual Digital Resilience for Middle School Students

Dr. Walaa H. Mashaly

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Graduate Studies in Education, Cairo University, Egypt

Walaahamdy55@cu.edu.eg

Received: 5-7-2025 Revised: 27-7-2025 Accepted: 1-8-2025

Published: 31-10-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.400994.1806

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_456631.html

Abstract

The aim of the research was to identify the relationship between psychological well-being and individual digital resilience of middle school students. To determine the extent to which psychological well-being contributes to predicting individual digital resilience. To achieve the aim of the study, the researcher using two scales: psychological well-being/translation of the researcher - individual digital resilience/ Prepared by the researcher, it was applied on a few 267 male and female students from the preparatory stage for the basic sample and without the exploratory sample. The arithmetic mean and age standard deviation of the sample members were (14.41 ± 1.186) years. SPSS was used to conduct statistical analyses, employing methods such as Cronbach's alpha and split-half methods to calculate the reliability of the instruments. Pearson's correlation coefficient was used to estimate the internal consistency of the instruments and to calculate discriminant validity, verifying the validity of the third hypothesis. Exploratory factor analysis and a single-group t-test were used to verify the first and second hypotheses. Multiple regression analysis was used using the Inter-test method to verify the fourth hypothesis. The results yielded: There is a statistically significant difference between the average scores of psychological well-being and individual digital resilience and the hypothetical average among middle school students, and there is a statistically significant positive correlation between psychological well-being and individual digital resilience. There is also a positive effect of psychological well-being on individual digital resilience, while there is no effect of chronological age and gender on individual digital resilience. Accordingly, the study came up with some recommendations and proposed research that would benefit those concerned with the field.

Keywords: Individual Digital Resilience, Psychological Well-Being, Middle School Students.

الرفاه النفسي كمنبئ بالصمود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

د. ولاء حمدي عبد الكريم مشالي

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية

Walaahamdy55@cu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتحديد مدى إسهام الرفاه النفسي في التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي. لتحقيق الهدف من الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياسين: الرفاه النفسي/ ترجمة الباحثة - الصمود الرقمي الفردي/ إعداد الباحثة، تم تطبيقها على عدد ٢٦٧ طالبًا وطالبة من تلاميذ المرحلة الإعدادية للعيينة الأساسية ومن دون العينة الاستطلاعية. بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العمري لأفراد العينة (١٤,٤١±١,١٨٦) عام، تم استخدام برنامج SPSS في إجراء التحليلات الإحصائية، والأساليب المستخدمة هي: أسلوب الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات الأدوات، ومعامل ارتباط بيرسون لتقدير الاتساق الداخلي للأدوات ولحساب الصدق التمييزي، والتحقق من صحة الفرض الثالث، والتحليل العاملي الاستكشافي، واختبار "ت" لمجموعة واحدة للتحقق من صحة الفرضين الأول والثاني، وأسلوب الانحدار المتعدد بطريقة Inter للتحقق من صحة الفرض الرابع. أسفرت النتائج عن: وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي والمتوسط الفرضي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي، كذلك يوجد تأثير موجب للرفاه النفسي في الصمود الرقمي الفردي، بينما لا يوجد تأثير للعمر الزمني وللنوع الاجتماعي في الصمود الرقمي الفردي. وبناء عليه خرجت الدراسة ببعض التوصيات والبحوث المقترحة التي تفيد المعنيين بالمجال.

الكلمات المفتاحية: الصمود الرقمي الفردي، الرفاه النفسي، تلاميذ المرحلة الإعدادية.

الرفاه النفسي كمنبئ بالصمود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأدق مراحل عُمر الإنسان؛ فهي المرحلة التي تُساهم في اكتمال بناء الشخصية الإنسانية، وهي أكثر المراحل تعقيداً وأعمقها أثراً في مستقبل المراهق، وتتسم مرحلة المراهقة بأنها مرحلة التغيرات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية والاجتماعية الشاملة لجميع جوانب شخصيته، وأن هذه التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة عادة ما تتسم بالسرعة؛ لذا فإنها تحتاج إلى أن يقوم بعمليات توافق مناسبة لتلك التغيرات من حيث سرعتها وشمولها.

مرحلة التعليم الإعدادي هي بداية مرحلة المراهقة، وهي من أهم مراحل التعليم؛ لأنها فترة تمهيدية حيوية تمتد بين مرحلتَي التعليم الابتدائي والثانوي، حيث يتشكل التلاميذ ويتطورون في الجانب الأكاديمي والشخصي، كما تتضمن هذه المرحلة تحديات وفرص متعددة تُسهم في بناء شخصياتهم وتأهيلهم لمرحلة تعليمية أعلى، وتُشكل المرحلة الإعدادية جزء مهم من رحلة التعليم المستمرة، وذلك لأنه يتم بها بناء الأسس التعليمية والتطور الشخصي للتلاميذ.

يُعد مفهوم الرفاه النفسي من المفاهيم الحديثة، ولكنها غير محددة، فقد تناولها الباحثون من منظورات مختلفة، كذلك تم ترجمتها بمصطلحات مختلفة، مثل: مفهوم السعادة النفسية (زهران، ٢٠٠٥)، ومفهوم طيب الحياة النفسية أو حُسن الحال (عبد العظيم، ٢٠٠٨)، أو جودة الحياة النفسية (سليم، ٢٠٠٩)، أو الرضا عن الحياة.

يُعد الرفاه النفسي Psychological Well-Being محوراً أساسياً من محاور الصحة النفسية الجيدة، إذ تشير الدراسات التي تناولت هذا المصطلح أنها تعني الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأن الإحساس بالرفاه والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر ومن ثقافة لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادرها من مجتمع لآخر أو من فرد لآخر، وهي من المتغيرات النفسية المهمة والتي من الضروري توافرها لدى أفراد المجتمع بشكل عام وتلاميذ المرحلة الإعدادية بشكل خاص؛ لأنه من خلالها يمكن للتلميذ أن يخفف شتى أشكال الضغوط النفسية، كما تقلل لديه الأزمات النفسية التي تنجم عن المشكلات والأزمات التي يمر بها المجتمع سواء أكانت اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية أو ثقافية.... وغير ذلك، فكلما نجح التلميذ في التخلص من تأثير الضغوط والأزمات النفسية، تولدت لديه الرغبة للرفاه النفسي مما يساعد على التقبل والانسجام مع زملائه.

فالرفاه النفسي هو بنية متعددة الأوجه والأبعاد تشمل سعادة الفرد بشكل عام ورضاه عن الحياة والصحة العقلية والنفسية، ويتضمن مكونات رئيسة تتمثل في المشاعر الإيجابية والاستقلالية والعلاقات الإيجابية والمستويات المنخفضة من المشاعر السلبية والهدف في الحياة والرضا عن الحياة والارتقاء الشخصي.

تمت مناقشة تعريفات الرفاه النفسي من قِبل عدد من الباحثين، حيث عرفت منظمة الصحة العالمية على أنها حالة ذهنية يكون الفرد فيها قادراً على تطوير إمكانياته والعمل بشكل منتج، والتعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

بينما عرف كل من (Diener, Lucas, Schimmack & Helliwell, 2010) الرفاه النفسي على أنه تقييم شخصي لحياة الفرد يتم تصنيفه حسب المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى.

اهتم عدد متزايد من المجالات الأكاديمية بما في ذلك علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الأوبئة والتعليم والعمل الاجتماعي والبيئة وتكنولوجيا المعلومات كذلك بمفهوم الصمود (Frimpong-Manso, 2018; Kohn, 2020)، فالصمود مصطلح مشتق من الفعل اللاتيني "صمد"، وهو يدل على الارتداد أو القفزة من الشدائد (Fletcher & Sarkar, 2013).

ربط الباحثون في السنوات الأخيرة مصطلح الصمود بالحالة النفسية (Van Breda, 2018; Vella & Pai, 2019) مع اعتبار الصمود النفسي أمراً بالغ الأهمية لتمكين العائلات والمجتمعات والمنظمات على الصمود (Hu, Lu, Pan & Wang, 2022)، وعادة ما يُفهم الصمود النفسي على أنه قدرة الشخص على التعامل مع صعوبات وعقبات الحياة (Fletcher & Sarkar, 2013)، حيث تطور مفهوم الصمود بمرور الوقت وتم تطبيقه على العديد من مجالات البحث (Hao, 2023; Theron, 2020a) ومن بين هذه المجالات الرئيسية هو المجال التكنولوجي حيث أصبحت الهجمات الإلكترونية على الأفراد شائعة بشكل متزايد، فهو يحظى باهتمام متزايد من مختلف تخصصات الدراسة، مثل: علم النفس والبيئة وعلم الاجتماع والتعليم وعلم الأوبئة بالإضافة إلى دراسات صدمات العمل الاجتماعي، ونظراً للاهتمام المتزايد بأبحاث الصمود، تم وضع الصمود في سياقه على المستوى الفردي، ومستوى الأسرة، ومستوى المجتمع، والمستوى الوطني، والمستوى الثقافي (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, Yehuda, 2014).

أصبحت دراسة الصمود النفسي في المجال الأكاديمي لنظم المعلومات ضرورية لتحديد العوامل التي قد تعزز الصمود الرقمي بهدف تطوير تدخلات لبناء الصمود الرقمي للأفراد وتعلم ممارسات وسياسات سلامة التكنولوجيا الرقمية (Sage, Randolph, Fitch, & Sage, 2020)، وهو ما يهتم الباحثة في هذا البحث، وهو المعروف باسم الصمود الرقمي، حيث يشير الصمود الرقمي إلى مزيج من العوامل الداخلية والخارجية التي تمكن الأفراد من التغلب على صعوبات التكنولوجيا الرقمية والمثابرة في استخدام الخدمات، على الرغم من التجارب السلبية التي قد يتعرض لها الأفراد (Sharma, Anand, Roopesh & Sunil, 2022).

يهتم هذا البحث بالصمود كصفة للفرد، على المستوى الفردي، حيث يوصف الصمود عمومًا على أنه القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط والشدائد في الحياة (Waugh, Koster, 2015).

يعرف كل من (Hammond, Polizzi & Bartholomew, 2023) الصمود الرقمي بشكل عام على أنه عملية ديناميكية يتعلم فيها الأفراد أو المجموعات كيفية التعرف على المخاطر عبر الإنترنت وإدارتها والتعافي منها داخل وعبر المستويات الفردية والمنزلية والمجتمعية. وبالتالي، يمكن تعزيز قدرة الشخص على التعافي من ضغوطات التكنولوجيا الرقمية من خلال السمات الشخصية والعوامل البيئية (Hammond et al., 2023; Lee et al., 2021).

أصبح التحول الرقمي سمة أساسية للحياة الاجتماعية المعاصرة وأثر بشكل عميق على مجال التعليم (Phuong, Nguyen, Van, Thu, Chi, 2023). كذلك يتمتع المراهقون بوسائل الراحة والفرص التي

توفرها التقنيات الرقمية، ولكنهم يواجهون أيضاً العديد من المخاطر والتحديات (Sharma, Anand, 2022; Roopesh, Sunil, 2022; Moroney, Lee, Ebbert, Luthar, 2023). يعد تحسين الصمود الرقمي للمراهقين للتعامل بفعالية مع التجارب السلبية في الفضاء الرقمي والتعافي منها قضية ملحة؛ فالصمود الرقمي لا يساعد على حماية الصحة العقلية للمراهقين (Moroney, Lee, Ebbert, Luthar, 2023) فحسب، بل تساعد أيضاً في تحسين أدائهم الأكاديمي (Bluteau, Bluteau, 2020) ومشاركتهم الاجتماعية (Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, Girgla, 2021).

يتضمن الصمود الرقمي عملية خلق تطور إيجابي لعملية التعلم طويلة المدى، حيث يرتبط الصمود الرقمي بـ "التعلم مدى الحياة"، وأيضاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعليم، والذي يشير بوضوح إلى استخدام الأدوات التكنولوجية كمصدر رقمي في تنفيذ عملية تعليمية طويلة الأمد في العصر الرقمي (Pocetta, 2014).

تركز دراسات الصمود على فهم سبب استجابة بعض الأفراد بشكل أكثر تكيفاً للمواقف الصعبة من غيرهم. يمكن أن تساهم العديد من العوامل الفردية والبيئية في كيفية معالجة الأشخاص للضغوط والاستجابة لها (Troy, Willroth, Shallcross, Giuliani, Gross, Mauss, 2023)، على سبيل المثال يمكن أن يختلف التلاميذ اختلافاً كبيراً في كيفية استجابتهم لنفس حالة التنمر عبر الإنترنت، مثل: تلقي رسائل من زميل في الفصل تهين مظهرهم (Macaulay, Betts, Stiller, Kellezi, 2022) أو إذا كانوا يتابعون سلوكيات ضارة مثل: إيذاء النفس، في المقابل، قد يكون لدى الطالب الذي يظهر استجابة مرنة مثل تأثره بشكل ضئيل بهذه التجربة السلبية، فهناك العديد من العوامل الوقائية التي تساعد على التغلب على هذه الضغوط، فمثلاً، غالباً ما يكون من الأسهل على التلاميذ تجاوز تجارب التنمر إذا شعروا بأنهم قادرون على الدفاع عن أنفسهم (Haraldstad, Kvarme, Christophersen, Helseth, 2019)، أو إذا كان لديهم شبكة من الأصدقاء للاعتماد عليهم للحصول على الدعم العاطفي، وإذا كان بإمكانهم الحصول على الدعم من البالغين الموثوق بهم الذين قد يساعدونهم في معالجة الصراع وذلك على سبيل المثال من خلال توفير الطمأنينة، عبر التحدث مع التلاميذ الذين يرسلون الرسائل المؤذية (Tozzo, Cuman, Moratto, Caenazzo, 2022).

يعد بناء الصمود الرقمي أمراً ضرورياً لتحقيق حياة جيدة في عصر التقدم التكنولوجي، يتضمن الغرض من بناء الصمود الرقمي عدة عوامل، مثل عوامل الهشاشة الفردية والشخصية والعوامل الاجتماعية، والعوامل الرقمية، ويمكن أن تكون بعض الأماكن مصدراً لبناء الصمود الرقمي، مثل: المنازل والمدارس (OECD (a). 2018).

يمكن أيضاً فهم الصمود الرقمي كخطوة لخلق الصمود ضد أشكال مختلفة من الأعداء تهدد المجتمع في فضاء الاتصالات أو فضاء التفاعل الرقمي، فمن شروط الصمود الرقمي يمكن أن يشمل توقع التهديدات الموجودة في العالم الرقمي والتعرف عليها والدفاع عنها (Schemmer, Heinz, Baier, Vössing, & Kühl, 2021).

يتميز المجتمع بتقدم التكنولوجيا الرقمية التي تدخل في مختلف جوانب حياة الإنسان، فالتغير أو تحول المجتمع يُظهر أن الصمود الرقمي ضروري لخلق حياة أفضل في المجتمع الرقمي، وخاصة في تحسين نوعية الحياة إلى جانب التقدم التكنولوجي. الصمود الرقمي في منظور المجتمع يحتوي على فهم للذكاء

البشري في عصر يتم فيه التواصل الاجتماعي من خلال المنصات الرقمية (Wibawa & Agustina, 2019).

الصمود الرقمي هو مفهوم يشير إلى قدرة الأفراد والمجتمعات على التكيف والبقاء في مواجهة التحديات الرقمية، ويتضمن هذا المفهوم عدة جوانب، منها الحقوق الرقمية، التحولات التقنية، وتأثيرها على التعليم والمجتمع، ويكتسب الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي أهمية خاصة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ لما لهما من دور في التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد يواجهها تلاميذ المرحلة الإعدادية أثناء الدراسة واستخدام الإنترنت.

وبذلك يتضح أهمية تناول المتغيرات السابقة (الرفاه النفسي- الصمود الرقمي الفردي)، ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بينهما، وأثرها على تلاميذ المرحلة الإعدادية عينة الدراسة، نظرًا لخطورة وأهمية هذه المرحلة العمرية وتأثيرها في تشكيل شخصية التلميذ ووعيه.

ثانيًا- مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث من أهمية موضوع الرفاه النفسي الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من الدراسات والبحوث، وأيضًا التقنيات الرقمية التي أصبحت موجودة في معظم مجالات الحياة، ويتواصل التلاميذ مع الآخرين ويستكشفون ويبدعون ويتعلمون في البيئات الرقمية، كذلك تعد مرحلة المراهقة حلقة من إحدى حلقات دورة النمو النفسي التي تتأثر بالمراحل السابقة وتؤثر بدورها في المراحل التالية لها، فهي مرحلة فاصلة، ومن بين المشكلات التي تظهر في مرحلة المراهقة، صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر وما يرتبط بها من مشكلات نفسية وسلوكية؛ مما يؤثر في جوانب شخصية التلميذ المراهق.

وفي الوقت الحاضر في مجتمع المعلومات، توجد التقنيات الرقمية في معظم مجالات الحياة، بما في ذلك مجال التعليم المدرسي، حيث يواجه التلاميذ أخطارًا أو تهديدات أثناء استخدام الإنترنت، ويساعد الصمود الرقمي الأفراد على التعرف على المخاطر والتهديدات التي يواجهونها وإدارتها عند التواصل الاجتماعي أو الاستكشاف أو الدراسة عبر الإنترنت، وتلعب دورًا مهمًا في تحديات التكنولوجيا الرقمية (Sun, Yuan, Qian, He, Luo, 2022).

تتطلب التطورات المعرفية والتكنولوجية في العالم من المتخصصين في التعليم معالجة الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والجسدية للتلاميذ من خلال فهم مشاكلهم، ومساعدتهم على التفاعل، والاعتماد على أنفسهم، وتحمل المسؤولية، يمكن إنتاج جيل واع، فالصمود هو عملية التعلم الإيجابي مدى الحياة والتغلب على الشدائد والمواقف العصيبة، والتي يتم وضعها في سياقها في مختلف البيئات والتخصصات، ومؤخرًا، تم إدخال الصمود في المجال الرقمي.

قد تكون المخاطر المرتبطة بالتقنيات الرقمية مثل التنمر عبر الإنترنت، والتحرش وإرسال الرسائل النصية والتعرض لمحتوى غير لائق والإجهاد الرقمي والجرائم الإلكترونية أو الاحتيال مصدر قلق كبير لمستخدمي التقنيات الرقمية (Vissenberg D'Haenens & Livingstone, 2022; Sharma, Anand, Roopesh & Sunil, 2022) قد يكون لهذه المخاطر الرقمية تأثير سلبي على الأداء النفسي والاجتماعي للأفراد، وكذلك على اعتمادهم المستمر على التقنيات الرقمية (Sage, Randolph, Fitch

(Sage, 2020) & قد يساعد الصمود الرقمي الأفراد في الحفاظ على نظرتهم الإيجابية، وهذا بدوره قد يعزز قدرتهم على التعامل مع المشاعر السلبية التي يواجهونها بعد مواجهة الضغوطات التكنولوجية (Sun, Yuan, Qian, He, & Luo, 2022). فيما يتعلق بالأداء الاجتماعي، يعمل الصمود الرقمي كحاجز لأي تحديات تواجه أنماط حياة المستخدمين في أعقاب التجارب الرقمية السلبية، حيث تمكن المستويات العالية من الصمود الرقمي الأفراد من التعامل مع الضغوطات الرقمية دون التأثير على حياتهم الشخصية أو الاجتماعية (Manning, 2021). ومن خلال الصمود الرقمي الفردي، يمكن للأفراد التعافي من التجارب السلبية التي يواجهونها للحفاظ على رفاهيتهم واعتمادهم المستمر على التقنيات الرقمية (Sharma et al., 2022; Vissenberg et al., 2022).

سلط (Limone & Toto, 2021) الضوء على أن الأطفال الذين يعانون من انخفاض الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والصمود النفسي أثناء جائحة كورونا أمضوا وقتاً أطول مع الأجهزة التكنولوجية، مما أدى إلى عواقب سلبية مختلفة، وبالمثل وجد كلاً من (Stiglic & Viner, 2019) أن ابتعاد الأطفال عن الشاشات أثر بشكل إيجابي على رفاهيتهم النفسية.

إن الصمود الرقمي إحدى سمات الشخصية الديناميكية، مما يعني أن الأشخاص يمكن أن يكونوا أكثر أو أقل مرونة اعتماداً على بيئتهم وتجاربهم وظروفهم في أي وقت، حيث أدى الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا الرقمية إلى ارتفاع معدلات التعب، والقلق من استخدام التكنولوجيا، والإجهاد الرقمي، بسبب صعوبة الحفاظ على حدود واضحة بين العمل والحياة (Rabbanee, Quaddus, Gururajan, Abawi, Dickinson, 2019).

تؤثر التكنولوجيا الرقمية بشكل كبير على حياة الأفراد والمجتمعات، لذلك يجب أن يكون لدى التلاميذ نهج لفهم التكنولوجيا والتعامل معها بدلاً من استخدامها بشكل سلبي، لذلك، فإن التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى جيد من الصمود الرقمي يقللون من ضغوطهم الرقمية، ومن خلال الدعم الاجتماعي، يتمتع التلاميذ بمستوى أفضل من الرفاهية الأكاديمية.

بناء على الأدبيات السابقة وسد الفجوة البحثية حيث إن معظم الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات اقتصر على دراسة العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود النفسي أو الأكاديمي، لذلك يلزم الاهتمام بالصمود الرقمي للتلاميذ وخاصة بعد الاعتماد بشكل كبير على استخدام التكنولوجيا في التعليم والانترنت في التعلم.

لذلك؛ هدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وكذلك تحديد مستويات التلاميذ في هذه المتغيرات، بالإضافة إلى ذلك، سعى البحث إلى اكتشاف الفرق الذي يمكن أن يحدث بسبب العمر الزمني والنوع الاجتماعي (ذكور/إناث).

تحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما مستوى تلاميذ المرحلة الإعدادية في الرفاه النفسي؟
- ٢- ما مستوى تلاميذ المرحلة الإعدادية في الصمود الرقمي الفردي؟

- ٣- ما طبيعة العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟
- ٤- ما مدى الإسهام النسبي الرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، والنوع الاجتماعي) في التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

ثالثاً- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١- الكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٢- الكشف عن مستوى الصمود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٣- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٤- التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي من خلال الرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، والنوع الاجتماعي) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

رابعاً- أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- التركيز على فئة عمرية مهمة وهم تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- تُعد الدراسة أول دراسة عربية - في حدود علم الباحثة - تتناول مفهوم الصمود الرقمي الفردي.
- تُوفر الدراسة إطاراً نظرياً عن الصمود الرقمي الفردي، إذ يخلو أدب البحث العربي من دراسات توثق الأسس النظرية العلمية لهذا المفهوم في حد ذاته، أو علاقته بمفهوم الرفاه النفسي.
- إلقاء الضوء على أحد المفاهيم الحديثة لعلم النفس الإيجابي وهو مفهوم الرفاه النفسي لما له من أثر إيجابي ووقائي في ظل الظروف الحياتية المحيطة المثيرة للقلق والضغوط النفسية لدى المراهقين.

الأهمية التطبيقية:

- إعداد مقياس للصمود الرقمي الفردي، وتحديد أهم الأبعاد المرتبطة به.
- ترجمة مقياس للرفاه النفسي، وتحديد أهم الأبعاد المرتبطة به.
- توجيه نظر المسؤولين والمهتمين بتأهيل المراهقين معرفياً ونفسياً بأهمية الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي كقوة محفزة للأداء في المجالات العلمية والحياتية المختلفة.

خامساً- التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

يمكن تعريف متغيرات البحث على النحو التالي:

أ- الرفاه النفسي (Psychological Well - Being (PWB):

تبنت الباحثة تعريف (1989) Ryff للرفاه النفسي، بأنه: التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم وتقبل ذاتهم، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم

الشخصية وتفضيلاتهم، والبحث عن اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد.

ويُقاس إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الرفاه النفسي. بعد ترجمته من قبل الباحثة واستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

أبعاد الرفاه النفسي وفقًا لنموذج (Ryff 1989):

- **تقبل الذات Self-Acceptance**: يقصد به قدرة الفرد على تقييم ذاته، وهذا التقييم صادق ومعتبر ومحِب للجوانب المتعددة من ذاته، بما في ذلك الخير والشر.

- **الاستقلالية Autonomy**: يقصد به القدرة على مقاومة الضغط الاجتماعي، والعمل من خلال تنظيم السلوك عن طريق تقييم ذاتي وفقًا لمعايير الشخصية.

- **التمكن البيئي Environmental Mastery**: يقصد به أن يمتلك الفرد قدرًا من الكفاءة والفاعلية، ويكون لديه القدرة على التحكم في الأحداث الحياتية المحيطة به، والاستفادة من الفرص البيئية المتاحة.

- **الارتقاء الشخصي Personal Growth**: أن يشعر الفرد بنمو ذاته باستمرار، وإدراك إمكانياته والانفتاح على الخبرات الجديدة، وتحسن سلوكه وذاته قد ينعكس على فعالية الذات.

- **الغرض من الحياة Purpose in life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية وأفكاره نحو تحقيق هذا الهدف، مع التحلي بروح المثابرة والصبر والإصرار والإيمان ومقاومة كل العقبات التي قد تحول دون الوصول إلى الهدف المنشود.

- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others**: أن يكون الفرد قادرًا على التفاوض والمشاركة الاجتماعية، ويستطيع تكوين علاقات قائمة على الدفء والثقة المتبادلة مع الآخرين، ويشعر بالتعاطف والمحبة تجاه الآخرين، ويتفهم العلاقات الانسانية المبنية على الأخذ والعطاء.

ب- الصمود الرقمي الفردي Individual Digital Resilience:

عرفت الباحثة الصمود الرقمي الفردي، بأنه: قدرة التلميذ على التغلب على الصعوبات التكنولوجية والاستمرار في التعلم عبر الإنترنت، وفهم متى يكون عرضة للخطر أثناء إبحاره في الإنترنت، ومعرفة بالذي يتعين عليه فعله عندما تسير الأمور على نحو خاطئ، فضلاً عن التعلم من خبراته على الإنترنت، والقدرة على التعافي من تأثيرات المشاق والمتاعب التي تنتج من التعرض للتنمر، أو تلاعب، أو استغلال، أو استمالة، أو غواية، أو التصيد الإلكتروني.

ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الصمود الرقمي الفردي. إعداد/ الباحثة.

تبنت الباحثة أبعاد مقياس (Qi, Yang (2024) الذي قسّم الصمود الرقمي إلى أربعة أبعاد، وهي:

- **معرفة المخاطر Knowing the Risks**: يوضح هذا البعد قدرة التلاميذ على التعرف على التهديدات عبر الإنترنت والاستجابة لها. حيث يمكن للمراهقين الذين يفهمون المخاطر تحديد التهديدات عبر الإنترنت والتحليل عليها، مثل: التنمر عبر الإنترنت، والمواد الإباحية، والمعلومات الكاذبة، والاحتيال عبر الإنترنت، وكذلك حماية معلوماتهم الشخصية وخصوصيتهم، مثل: لا تثق في الغرباء أو الإعلانات عبر

الإنترنت؛ لا تقم بتنزيل أو النقر فوق الروابط أو الملفات المشبوهة، واستخدام الإنترنت بحكمة، ولا تصبح مهووسًا بشكل مفرط بالألعاب عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي؛ لن يسمحوا للملاحظات المسيئة أو الضغط من الإنترنت بأن يكون لها تأثير على صحتهم العقلية (Call, Burrow Sanchez, 2010).

- **طلب المساعدة Seeking Help:** يوضح هذا الجانب استعداد التلاميذ وقدرتهم على طلب المساعدة عندما يواجهوا تحديات الإنترنت. حيث يمكن للمراقبين الذين يمكنهم طلب المساعدة أخذ زمام المبادرة لطلب المساعدة من الأفراد أو المنظمات الموثوقة، مثل: الآباء، والمعلمين، والأصدقاء، وضباط الشرطة، وخبراء الأمن الإلكتروني وما إلى ذلك، بالإضافة إلى استخدام الموارد والأدوات عبر الإنترنت لحل المشكلات عبر الإنترنت التي يواجهونها بأنفسهم (D, Pitt, 2006).

- **التعلم الاستباقي Proactive learning:** يمثل هذا البُعد قدرة التلاميذ على التعلم والنمو من اللقاءات على الإنترنت. قد يفكر المراقبون ذوو قدرات التعلم النشطة في سلوكياتهم وعواقبهم عبر الإنترنت، ويتعلمون من أخطائهم، ويلخصون نجاحاتهم (Admiraal, 2015). يمكنهم أيضًا استكشاف وتجربة مهارات ومعارف جديدة عبر الإنترنت، مثل: البرمجة والتصميم والإبداع والبحث؛ وقد ينفذون خطط واستراتيجيات تعليمية معقولة عبر الإنترنت بناءً على اهتماماتهم وأهدافهم.

- **التعافي الذاتي Self-Recovery:** يشير هذا البُعد إلى قدرة التلاميذ على التعافي والتكيف بعد تعرضهم للإساءة عبر الإنترنت. يمكن للمراقبين الذين يتمتعون بقدرة التعافي الذاتي تنفيذ خطوات عملية لتقليل آثار الإيذاء عبر الإنترنت والقضاء عليها، مثل: إزالة المحتوى غير اللائق أو الإبلاغ عنه، وتغيير كلمات المرور أو إعادة ضبطها، وقطع اتصال أجهزة الشبكة أو استبدالها، وما إلى ذلك. يمكنهم أيضًا تعديل تفكيرهم وعواطفهم، ومواجهة المشكلات والصعوبات عبر الإنترنت بمواقف إيجابية ومفعمة بالأمل، والاعتماد على مساعدة ودعم الآخرين لاستعادة الثقة بالنفس واحترام الذات وإعادة الاندماج في عالم الإنترنت (Wachs, Gámez-Guadix, Wright, 2022). يمكنهم أيضًا استخدام مساعدة وتشجيع الآخرين لإعادة تأسيس احترامهم لذاتهم وثقتهم وإعادة الاندماج في البيئة الاجتماعية والتعليمية عبر الإنترنت.

سادسًا- الإطار النظري ودراسات ذات الصلة:

أولاً: الرفاه النفسي (Psychological Well - Being (PWB):

يمثل مفهوم الرفاه النفسي أحد الأمثلة الجيدة على إشكالية تعقد المصطلحات وتعدد أبعادها ودلالاتها واستعمالاتها، بالرغم من آلاف البحوث التي تناولته منذ الستينيات حتى وقتنا الحاضر إلا أن الخلط الذي يشعر به الباحثون عندما يتناولون مفهوم الرفاه النفسي يعود إلى تداخله مع المصطلحات القريبة منه كالسعادة وجودة الحياة والرضا عن الحياة، ويرجع أحد أسباب تعدد المفهوم إلى شيوع استعماله وعدم تحديده بسبب استعمالاته غير المحدودة من طرف الأخصائيين والعامة على السواء، فهو يشير إلى تقييم الفرد لحياته، مما يحيلنا إلى المعاني المقاربة للحرية والرفاه، والسعادة والعيش الطيب وتحقيق الذات والصحة النفسية والجسدية والحياة الجيدة بما فيها من المتع (Andrews, 1991).

ترجع المحاولات الأولى لاستكشاف مفهوم الرفاه النفسي لأبحاث (Ryff, 1989)، إلا أن أبحاثهم لم تقدم صياغات نظرية توضح هذا المفهوم، وأرجع Ryff هذا إلى صعوبة تعريف الكثير من المصطلحات في مجال الصحة النفسية بشكل دقيق.

تُعرّف (Ryff, 1995) الرفاه النفسي بأنه: "مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل التقييمات الإيجابية عن الذات وحياة المرء الماضية (تقبل الذات)، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص (الارتقاء الشخصي)، والاعتقاد بأن حياة المرء هادفة وذات معنى (الغرض من الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، القدرة على إدارة المرء حياته والعالم المحيط به بفعالية (التمكن البيئي)، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار (الاستقلالية)".

بينما عرفت (Ryff et al. 2006) الرفاه النفسي بأنه "السعي نحو الكمال والذي يمثل تحقيق إمكانات الفرد الحقيقية، كما يشير الرفاه النفسي إلى الإحساس الإيجابي بحُسن الحال، كما يرصد بالمشورات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه، شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها".

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الرفاه النفسي بأنه "حالة ذهنية يكون فيها الفرد قادرًا على تطوير إمكاناته، والعمل بشكل منتج وخلق، ويكون قادرًا على التعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية" (WHO, 2021). يسلط هذا التعريف الضوء على الطبيعة متعددة الأبعاد للرفاه النفسي، مع وجود المشاعر الإيجابية والأداء النفسي والشعور بالهدف والأهمية في الحياة.

أشار (Dodge, Daly, Huyton, and Sanders (2012); Huta and Waterman (2014) إلى أن مفهوم الرفاه النفسي هو مفهوم معقد ولا توجد نظرية واحدة تفسره بشكل كاف لأن حالة الرفاه النفسي تتشكل من خلال العديد من العوامل.

فالرفاه يعني الصحة البدنية والعقلية الإيجابية، والتعلق، ومهارات التنظيم الذاتي، بالإضافة إلى ذلك فإن الرفاه يساهم في إدارة مشاعر السعادة والصبر والثقة بالنفس والرضا بكفاءة، ويتعلم الأطفال ذوو الرفاهية القوية كيفية التعبير عن مشاعرهم وإدارتها مما يؤدي إلى تنمية ثقتهم بأنفسهم (Graham & Fitzgerald, 2011).

عرفه جاد الرب (٢٠١٣) الرفاه النفسي بأنه "تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، وإقامة روابط مع الآخرين".

عرفه (David (2013 بأنه بناء ثلاثي المكونات، المكون الأول وهو الرضا عن الحياة، المكون الثاني وهو التأثير الإيجابي متمثلاً في التجارب العاطفية، والمكون الثالث وهو انخفاض مستوى التأثير السلبي أو غياب المشاعر غير السارة.

ويعرف (Donaldson et al. (2014 الرفاه النفسي بالبحث عن المعنى والوصول إليه، وتحقيق الذات، والنمو الشخصي.

وأضاف (Ryan and Deci, 2001) أن الرفاه النفسي هو عملية العيش والعمل بشكل جيد، والوصول إلى إمكانات الفرد الكاملة.

تشير نظريات (Ryff, 1989); (Ryan and Deci, 2001) إلى أن الرفاه النفسي يشمل مجموعة واسعة من العوامل التي تساهم في الصحة العقلية العامة للفرد والرضا عن الحياة، ولا ينبغي الخلط بين ذلك والسعادة، وتشير السعادة عادة إلى حالة عاطفية ذاتية تتميز بمشاعر إيجابية (Ruggeri, Garcia, Garzon, Maguire, Matz and Huppert, 2020). فلا تتعلق بنية الرفاه النفسي بالسعادة والشعور بالرضا فحسب، بل تتعلق أيضًا بتجربة المشاعر الإيجابية، والمشاركة والعلاقات مع الآخرين ومعنى الحياة والإنجاز (Seligman, 2011).

عرف حجاز (٢٠١٢) الرفاه النفسي بأنه "التقويم الإيجابي الانفعالي المعرفي الذي يعطيه الشخص لحياته، مصحوبًا بأحكام معرفية تتصف بالرضا والإنجاز".

يمثل الرفاه جانبًا داخل الفرد يجعله قادرًا على العمل بشكل صحيح وفعال، ووجد أن الأفراد الذين تمتعوا بالمشاعر الإيجابية مثل السعادة والثقة بالنفس يعملون بفعالية، ولديهم شعور أعلى بالسيطرة على حياتهم، ويكونون أكثر قدرة على استغلال إمكاناتهم، ولديهم إحساس أفضل بالهدف في الحياة بالإضافة قدرتهم على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين (Suresh, 2013).

وقد استندت الباحثة في هذا البحث على تعريف (Ryff, 1989) للرفاه النفسي بأنه: التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم، وتقبل ذاتهم، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة، وتعديل بينتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم، والبحث عن اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد.

كما عرفت الباحثة الرفاه النفسي تعريفًا إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلاميذ على مقياس الرفاه النفسي. بعد ترجمته من قبل الباحثة واستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

حدد Ryff في أبحاثه الأخيرة نموذجًا نظريًا يتكون من ستة عوامل تسهم في تشكيل الرفاه النفسي هي: (الاستقلالية – التمكن البيئي – العلاقات الاجتماعية مع الآخرين – الغرض من الحياة – تقبل الذات – الارتقاء الشخصي).

تستخلص الباحثة مما سبق أن مفهوم الرفاه النفسي متعدد ويشمل جوانب مختلفة من الصحة العقلية والنفسية للفرد، بما في ذلك علاقاته الإيجابية مع الآخرين، وتطوره الشخصي، واحترامه لذاته وتقبله لها، وشعوره بقدرته على السيطرة على حياته.

خصائص مفهوم الرفاه النفسي:

- ١- مفهوم شمولي حيث إنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى السعادة إذ لا يركز فقط على الجوانب المرضية، بل يتناول أيضًا أسبابًا لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة.
- ٢- يركز الرفاه النفسي على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث عن الخارج (النضج، الوراثة، الاستقلالية) ولكن تُقاس من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث إن هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم.
- ٣- هذا المجال يركز على الحالة طويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة (صبا المحفوظ، ٢٠١٨).

خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي بناء على أبعاد نظرية Ryff:

قدمت Ryff & Keyes (1995) وصفًا تفصيليًا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي، ويتضح ذلك في جدول (١):

جدول (١)

يوضح خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي حسب نظرية Ryff & Keyes (1995)

البُعد	خصائص الأفراد الذين لديهم رفاه نفسي مرتفع	خصائص الأفراد الذين لديهم رفاه نفسي منخفض
تقبل الذات	- يمتلك اتجاهات إيجابية تجاه نفسه. - يعترف ويقر ويقبل بالجوانب المتعددة لذاته، شاملاً الخصائص الجيدة والسيئة. - يشعر بالإيجابية نحو الحياة الماضية.	- يشعر بعدم الرضا عن النفس. - لديه خيبة أمل مع ما قد حدث في الحياة الماضية. - لديه عقبات بخصوص الصفات الشخصية. - يأمل في أن يكون مختلفًا عما كان عليه في الماضي.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	- لديه علاقات دافئة ومرضية وذات ثقة مع الآخرين. - يهتم برفاهية الآخرين. - قادر على التعاطف القوي والتأثير والانسجام، - يفهم لغة الأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	- لديه علاقات محدودة ومغلقة مع الآخرين. - يجد صعوبة في أن يكون مهتمًا ومنفتحًا مع الآخرين. - منعزل في علاقاته الشخصية. - ليس لديه الرغبة في إجراء التنازلات حتى لا يتحمل أي قيود مهمة وملزمة مع الآخرين.
الاستقلالية	- مستقل ذاتيًا. - قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية. - يستطيع التفكير والتعامل بالطرق المناسبة. - قادر على تسوية سلوكه وتعاملاته من خلال ذلك. - قادر على تقييم نفسه وفقًا لمعايير شخصية وذاتية.	- يهتم بتوقعات وتقييمات الآخرين. - يعتمد على الأحكام الخاصة بالآخرين لإجراء القرارات الهامة. - يؤكد على الضغط الاجتماعي. - يفكر ويتعامل بطرق محددة ومناسبة.
التمكن البيئي	- لديه الحس بالكفاءة والإتقان في إدارة البيئة. - يتحكم بالأمور المعقدة للأنشطة الخارجية. - لديه استخدام مؤثر في الفرص المحيطة. - قادر على استخدام أو خلق السياقات المناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية.	- لديه صعوبة في إدارة الأمور اليومية ويشعر بعدم القدرة على تغيير أو تحسين السياقات المحيطة به. - لا يعي بالفرص المتاحة حوله. - يفقد معنى التحكم بالعالم الخارجي.
الغرض من الحياة	- لديه أهداف في الحياة ومعنى في توجيه الأشياء. - يشعر بأن هناك معنى للحاضر والحياة الماضية. - ولديه الإيمان بضرورة إعطاء هدف للحياة. - لديه أهداف وطموحات في الحياة.	- يفقد الإحساس بمعنى الحياة. - لديه أهداف وأغراض قليلة. - يفقد الإحساس بالاتجاه. - لا يرى الهدف من الحياة السابقة. - ليس لديه وجهات نظر أو معتقدات تعطي له معنى للحياة.

- لديه شعور بالركود الشخصي. - يفتقر إلى الشعور بالتحسن أو التوسع بمرور الوقت. - يشعر بالملل وعدم الاهتمام بالحياة. - يشعر بعدم القدرة على تطوير مواقف أو سلوكيات جديدة.	- لديه شعور بالتطور المستمر. - يرى الذات على أنها تنمو وتتوسع. - منفتح على التجارب الجديدة، - لديه شعور بإدراك إمكاناته. - يرى تحسناً في الذات والسلوك بمرور الوقت. - يتغير بطرق تعكس المزيد من معرفة الذات والفعالية.	الارتقاء الشخصي
--	---	-------------------------------

العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي:

يتأثر الرفاه النفسي بعدة عوامل تتضح فيما يلي:

أ. العوامل الشخصية، وتتمثل في:

- الخصائص الشخصية والقدرات والمهارات والسلوكيات التي تقدرها وتقيمها ركائز التنشئة الاجتماعية الرئيسية كالآباء والمعلمين في النظام البيئي للفرد أو المجتمع (Costa & McCrae, 1980).
- الضعف الشخصي: ويمثل عوامل الخطر والتهديد الخاصة بالفرد والتي تنعكس على حياته الشخصية أو الأسرية كفشل في الدراسة أو الاستعداد الوراثي للاكتئاب.
- المصادر الشخصية: وتضم الكفاءة الذاتية، ومهارات المواجهة وحل المشكلات.

ب. العوامل الاجتماعية والثقافية، وتتمثل في:

- الضغوط الاجتماعية والثقافية: وهي العوامل والظروف البيئية التي تزيد من المشكلات والاضطرابات النفسية وتحدى قدرات الفرد الشخصية على التوافق.
- المصادر الاجتماعية والثقافية المتمثلة في الموارد الاجتماعية والعوامل الوقائية ضد الضغوط والتي تساعد في عملية التوافق.
- المعايير الثقافية: تشمل المعايير المشتركة للسلوك داخل جماعة معينة وتؤثر على التنمية الشخصية للفرد.
- عوامل التنشئة الاجتماعية: متمثلة في الآباء، الأقران، وسائل الإعلام.
- ممارسات التنشئة الاجتماعية: والتي تشمل الانضباط، التربية (Nastasi & Borja, 2016).

النظريات المفسرة للرفاه النفسي:

١ - نظرية التدرج الهرمي لماسلو:

حسب نظرية التدرج الهرمي لماسلو أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، ونموذج ماسلو للحاجات المتدرجة يتألف من خمسة مستويات معروفة من الحاجات الإنسانية، وهي الحاجات الأساسية المتمثلة في الحاجات الفسيولوجية؛ كالحاجة للطعام، والراحة والنوم، والحاجة إلى الأمن والاستقرار، والحاجة إلى الحب والانتماء ككسب حب الآخرين، والحاجة إلى الثقة بأن يشعر الفرد بالإنجاز والافتخار بذاته، والحاجة إلى تقدير الذات والتي تنصدر قمة الهرم وهي الطاقة التي تدفع الفرد بتحقيق إمكاناته (الرواحية، ٢٠١٦).

٢- نظرية Zimmerman:

توضح نظرية Zimmerman أن النشاطات تصبح ممتعة بشكل أكبر عندما تتساوى التحديات مع مستوى كفاءة الإنسان، فكلما اتسمت الأنشطة بالصعوبة لكن الأهداف المنشودة تكون شديدة الأهمية بالنسبة للمرء فإن القيام بهذه النشاطات يكون ممتع، برغم الصعوبات الموجودة؛ حيث إن ذلك يولد خبرات واسعة وإيجابية للمرء، حيث ترى هذه النظرية أن الرفاه النفسي يعبر عن رأي الإنسان في الرفاه النفسي من خلال خبراته الحياتية، سواء كان مسروراً أو غير مسرور، إذن فالإنسان هو عماد هذه النظرية حيث إنه يحس بالرفاه النفسي إذا حققت له بيئته السيكولوجية (الشهري والضبيان، ٢٠٢٢).

٣- نظرية Ryff:

وضعت Ryff (١٩٧٩) نموذجاً للرفاه النفسي يعتمد على ستة أبعاد، وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، الارتقاء الشخصي، العلاقة الإيجابية مع الغير، الغرض من الحياة، تقبل الذات. وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، وأن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظر Ryff على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكانياته أقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الامكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى الى تحقيقه وأن يتقبل ذاته كما هي (نشمية، ٢٠٢٣).

٤- نظرية روجرز:

تركز نظرية روجرز على مفهوم أن الأفراد باستطاعتهم أن يعيشوا بشكل كامل مع مشاعرهم وردود أفعالهم، وهؤلاء الأفراد قد يتميزون بالثقة في أنفسهم؛ لأنهم يستطيعون تقبل عواقب أفعالهم وتصحيحها، كما يمكنهم تجربة كل مشاعرهم دون خوف (محمدي، ٢٠٢٠).

ثانياً: مفهوم الصمود الرقمي الفردي Individual Digital Resilience:

أصبح الصمود الرقمي في السنوات الأخيرة موضوعاً مثيراً لبحوث علم النفس، فالصمود الرقمي هو مفهوم جديد نسبياً يتطلب مزيداً من الدراسة والبحث (Sun, Yuan, Qian, He, & Luo, 2022).

الصمود مفهوم شائع الاستخدام في تخصصات متعددة، يعرف قاموس Merriam-Webster Dictionary الصمود بأنه "القدرة على التعافي من التغيير أو سوء الحظ أو التكيف بسهولة معه" (Resilience. In Oxford English Online Dictionary. 3rd ed. 2021).

بينما يعرف قاموس أكسفورد الإنجليزي (٢٠١٨) كلمة "الرقمي" بأنه "استخدام نظام لتلقي وإرسال المعلومات كسلسلة من الرقمين واحد وصفر، مما يدل على وجود إشارة إلكترونية أو عدم وجودها" أو "متصلة باستخدام تكنولوجيا الحاسوب، وخاصة الإنترنت" أو "إظهار المعلومات بأرقام رقمية". في الواقع، نحن نعيش في عصر البيانات الضخمة لأن التقنيات الرقمية أصبحت جزءاً لا مفر منه من حياتنا اليومية من خلال تغيير كيفية تفاعل البشر، وهناك بعض المخاطر أو التهديدات للتقنيات الرقمية، لذلك ليس من الممكن ولا المرغوب فيه الابتعاد تماماً عن المخاطر.

ويعرف هذا الشكل الجديد من الصمود في الفضاء الرقمي باسم "الصمود الرقمي". تم تطبيق مفهوم الصمود الرقمي في الأصل في مجالات تكنولوجيا المعلومات، حيث ركزت الدراسات المبكرة حول الصمود الرقمي على تقنيات المؤسسات وتعزيز قدرتها على تكييف وحماية التشغيل العادي لنظامها عندما تكون هناك تحديات في تكنولوجيا المعلومات (Fraga-Lamas, Fernández-Caramés, 2019; van der Kleij, Leukfeldt, 2019).

يركز الصمود الرقمي في مجال علم النفس على قدرة الأفراد على التغلب على الضغوط الناتجة عن التعرض للمخاطر عبر الإنترنت، بحيث يفكر الأفراد في الرفاه النفسي عند استخدام وسائل الإعلام الرقمية المتصلة بالإنترنت بشكل نشط (Cabello-Hutt, Cabello & Claro; Dhahir, 2018; Dhir & Khalil, 2017; Sun et al., 2022).

عرف باحثون آخرون الصمود الرقمي بأنه "سمة شخصية ديناميكية تأتي من التنشيط الرقمي حيث يقوم الأفراد بتنشيط الصمود الرقمي من خلال تجربة المخاطر والتحديات الرقمية المناسبة والانخراط فيها عبر الإنترنت، بدلاً من سلوكيات التجنب والسلامة".

بينما عرفه (Delcart, Neacșu, 2017) إن الصمود الرقمي هو "عملية متطورة وديناميكية يتعلم من خلالها الفرد أو المجموعة كيفية تحديد المخاطر عبر الإنترنت وإدارتها والتعافي منها".

يمكن أن يشير الصمود الرقمي من منظور المجتمع إلى مرونة الأفراد أو المؤسسات ضد مختلف أشكال المخاطر التي تهدد المجتمع في مساحة الاتصال أو مساحة التفاعل الرقمي (Fukuyama, 2018).

يلعب الصمود الرقمي دوراً في التعرف على المعرفة المكتسبة من التطورات التكنولوجية من خلال المنصات الرقمية التي يستخدمها الأشخاص في التواصل الاجتماعي والعمل عبر الإنترنت (European University Association, 2020).

بينما يعرفه (Eri Gudimetla, Star. Rowlands & Girgla (2021) أنه قدرة الأفراد على التكيف عاطفياً مع استخدام الوسائل الرقمية.

ويرى (Lee & Hancock (2023 أن الصمود الرقمي الفردي يهدف إلى تحسين قدرة الأفراد على الاستجابة بشكل تكيفي لهذه التحديات.

وعرفه كل من (Vandoninck, d'Haenens & Roe (2010 بأنه "القدرة على التعامل مع تجربة سلبية عبر الإنترنت"، أو القدرة على التعافي من الشدائد عبر الإنترنت، مثل تطبيق استراتيجيات التأقلم المناسبة، والتي تعمل كعامل وقائي للرفاه النفسي، والاعتدال بين المخاطر والنتائج السلبية للتجربة، بينما يرى (Wright, 2016) أن الصمود ليس سمة ثابتة لأنه عملية ديناميكية وتتطوي على تكيف إيجابي في مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة.

وفقاً لـ Eri, et al., (2021) يمكن تعريف الصمود الرقمي الفردي على أنه قدرة الطلاب على التغلب على الصعوبات التكنولوجية ومواصلة التعلم عبر الإنترنت مع التكيف مع التغيرات في سياقات التعليم العالي.

يرتبط الصمود الرقمي ارتباطاً وثيقاً بالتعليم، والذي يشير إلى استخدام الأدوات التكنولوجية كمصدر رقمي لتنفيذ عملية تعليمية طويلة الأجل في العصر الرقمي (Pocetta, 2014). فالصمود بمثابة إطار نظري قيم لتوجيه الجهود لمساعدة الأطفال على الحصول على فوائد التكنولوجيا، مع حمايتهم من أضرارها المحتملة.

ويقترح كل من Sun, Yuan, Qian, He, Luo (2022) تعريفاً واضحاً للصمود الرقمي، فالصمود الرقمي هو القدرة والعملية الديناميكية للفرد على تغيير أدائه السلوكي وأدائه النفسي من خلال فهم المخاطر، ومعرفة الأساليب، وتعلم المعرفة والمهارات، والتعافي من التوتر، والمضي قدماً عند مواجهة العديد من التهديدات المتعلقة بالتكنولوجيا الرقمية داخل إعدادات التعليم المدرسي.

ويعرفها كل من Hammond and Bartholomew (2023b) على أنها عملية ديناميكية يتعلم من خلالها الأفراد أو المجموعات كيفية التعرف على المخاطر عبر الإنترنت وإدارتها والتعافي منها داخل وعبر المستويات الفردية، والأسرية والمجتمعية وعلى جميع المستويات.

تشمل شروط الصمود الرقمي مراحل التوقع، والاعتراف، والدفاع ضد التهديدات الموجودة في العالم الرقمي (Schemmer et al., 2021). يعتبر الصمود الرقمي مهم على المستويين الفردي والمؤسسي، مع الأخذ في الاعتبار أخطار ومخاطر العالم الرقمي التي تزداد سوءاً (Carayannis et al., 2022).

يصف Masten, Best, Garmezy (1990) ثلاث خصائص للصمود: الأولى: هي قدرة الفرد على مواجهة المشاكل والتكيف مع الظروف غير السارة، والثانية: هي القدرة على التكيف مع تجارب الحياة المجهدة. وثالثاً، القدرة على التعامل مع المواقف التي تسببت في صدمة، مثل: الكوارث الطبيعية، أو وفاة الأشخاص المقربين، أو تجربة الآخرين في التعرض لحادث.

بينما يصف Hanewald ثلاثة أشكال من الصمود، وهي: التغلب على الصعاب، والتي تصف قوة الفرد في مواجهة الصعوبات والتأقلم، والقدرة على مواجهة أشكال مختلفة من المخاطر السلبية؛ وأخيراً التعافي من الصدمة وهو القدرة على التعافي من الشدائد (Hanewald, 2011).

يعد بناء الصمود الرقمي من منظور اجتماعي أمراً ضرورياً للحفاظ على حياة الإنسان كأفراد ومجتمعات، حيث تعد الجهود المبذولة لبناء الصمود الرقمي ضرورية لتحقيق النجاح في المجتمع الرقمي، ويتميز بتقدم التكنولوجيا الرقمية التي تدخل جوانب مختلفة من حياة الإنسان، ويظهر تغير أو تحول المجتمع، أن الصمود الرقمي ضروري لخلق حياة أفضل في مجتمع رقمي، لا سيما في تحسين نوعية الحياة جنباً إلى جنب مع التقدم التكنولوجي. يحتوي الصمود الرقمي من منظور المجتمع على فهم للذكاء البشري في عصر المجتمع في التنشئة الاجتماعية على النحو الأمثل من خلال المنصات الرقمية (Wibawa & Agustina, 2019).

أظهرت دراسات متعددة أن الصمود الرقمي له تأثيرات إيجابية مختلفة على الأداء النفسي والاجتماعي، بالنسبة للأداء النفسي، قد يساعد الصمود الرقمي التلاميذ على الحفاظ على المشاعر الإيجابية أو تعزيزها، مما يمكنهم من التكيف بشكل أفضل في خفض المشاعر السلبية أو حتى تحسين رفاهية الأفراد عبر الإنترنت بعد التعرف على ما هو صحيح في سلوكهم (Sharma, Anand, Roopesh, Sunil, 2021).

يعرف (Hammond et al. (2023) الصمود الرقمي على أنه التفاعل بين الفرد وبيئته الخارجية لضمان حصوله على الموارد اللازمة للتعافي من الشدائد عبر الإنترنت.

يفترض (McLaughlin et al. (2021) أيضًا أن الصمود الرقمي يعزز قدرة الفرد على التعافي من الشدائد عبر الإنترنت، وذلك يساعده في تقليل أو منع التجارب السلبية المستقبلية عبر الإنترنت.

يمكن أن يشير الصمود الرقمي من منظور المجتمع إلى مرونة الأفراد أو المؤسسات ضد مختلف أشكال المخاطر التي تهدد المجتمع أثناء التفاعل الرقمي (Fukuyama, 2018).

تشمل شروط الصمود الرقمي مراحل توقع التهديدات الموجودة في العالم الرقمي، والتعرف عليها، والدفاع عنها (Schemmer et al., 2021). يعتبر الصمود الرقمي مهم على المستويين الفردي والمؤسسي، مع الأخذ في الاعتبار أخطار العالم الرقمي التي تزداد سوءًا (Carayannis et al., 2022).

تستخلص الباحثة مما سبق أن الصمود الرقمي يتشكل تدريجيًا من قبل الأفراد الذين يعيشون في العصر الرقمي أثناء التفاعل مع الفضاء الرقمي، مما يمكن أن يشجع الأفراد على التكيف مع التغيرات في الفضاء الرقمي، وتصميم واستثمار واستخدام نظم المعلومات وتكنولوجيا المعلومات لمساعدتهم في سرعة التعافي من الاضطرابات أو التهديدات والصدمات من مصادر ومنصات العالم الرقمي.

أبعاد الصمود الرقمي الفردي:

بناء على الأبحاث التي أجريت لتحديد أبعاد الصمود الرقمي التي يمكن تطبيقها على تعافي الأفراد من المخاطر الرقمية، بما في ذلك التمر الإلكتروني والاحتيال عبر الإنترنت (Alhassan, & Butler, 2022; Alhassan & De Klerk, 2024) أجريت دراسة (Alhassan and Butler, 2022) لتحديد أبعاد الصمود الرقمي التي يمكن تطبيقها على المخاطر الرقمية مثل التمر عبر الإنترنت.

كشفت نتائج المراجعة المنهجية للأدبيات (Structured literature Review (SLR وهي طريقة أكاديمية مستقلة تهدف إلى تحديد وتقييم جميع الأدبيات ذات الصلة بموضوع ما من أجل استخلاص استنتاجات حول السؤال قيد النظر؛ عن ستة أبعاد رئيسية تعزز الصمود الرقمي للأفراد في مواجهة الضغوطات الرقمية، كما هو موضح في الجدول (٢). بالإضافة إلى ذلك، أجرى Alhassan & De Klerk. (2024) مقابلات في دراسته، وكانت شبه منظمة مع مستخدمين في غانا تعرضوا للاحتيال في الدفع الرقمي، مثل: الاحتيال في خدمات الأموال عبر الهاتف المحمول لفهم العوامل التي عززت قدرتهم على الاستخدام المستمر لخدمات الأموال عبر الهاتف المحمول على الرغم من تجاربهم في الاحتيال. أشارت نتائج المقابلات شبه المنظمة إلى ثمانية أبعاد رئيسية تعزز مرونة الأفراد في مواجهة الاحتيال في الدفع عبر الهاتف المحمول كما هو موضح في الجدول (٢). يتم إجراء دمج لنتائج SLR والمقابلة

شبه المنظمة من أجل الوصول إلى مجموعة نهائية من أبعاد الصمود الرقمي لمقياس الصمود الرقمي المستخدم في دراسة (Alhassan, Muftawu Dzang and De Klerk, Jeremias, 2024) تلخصت في الجدول أدناه.

الجدول (٢)

الموضوعات الرئيسية من SLR والمقابلات شبه المنظمة بين

Alhassan and De Klerk (2024), Alhassan and Butler (2022)

الأبعاد الرئيسية من SLR (Structured Literature Review)	Alhassan and Butler (2022)
الأبعاد الرئيسية من المقابلات	Alhassan and De Klerk (2024)
البعد ١: الدعم الاجتماعي يبني الصمود الرقمي.	البعد ١: دعم العائلة والأصدقاء يعزز الصمود الرقمي.
البعد ٢: يمكن للأفراد ذوي الكفاءة الشخصية المرتفعة تطوير مرونتهم في مواجهة المخاطر الرقمية.	البعد ٢: يمكن للأفراد ذوي المثابرة العالية تطوير مرونتهم الرقمية.
البعد ٣: المشاعر الإيجابية تعزز الصمود الرقمي.	البعد ٣: الأفراد الذين يحافظون على المشاعر الإيجابية عند مواجهة الشدائد قادرون على تطوير مرونتهم الرقمية.
البعد ٤: التصور بأن المخاطر الرقمية جزء من الحياة يعزز الصمود الرقمي.	البعد ٤: إن التصور القائل بأن الشدائد جزء من الحياة يعزز الصمود الرقمي.
البعد ٥: يمكن للأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية العالية بناء مرونتهم الرقمية.	البعد ٥: يمكن للأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية العالية بناء مرونتهم الرقمية.
البعد ٦: يمكن للأفراد ذوي الأسلوب المنظم المرتفع بناء مرونتهم في مواجهة المخاطر الرقمية.	البعد ٦: يعزز إدراك الأفراد للرضا عن دعم مزود الخدمة الصمود الرقمي.
البعد ٧: تعزز المنفعة المتصورة من خدمات الأموال عبر الهاتف المحمول الصمود الرقمي.	_____
البعد ٨: الثقة في السياسات الحكومية تبني الصمود الرقمي.	_____

كذلك دراسة (Adam Joinson, Matt Dixon, Lynne Coventry, Pam Briggs (2023) حددت أربعة أبعاد للصمود الرقمي، وهي:

- الكفاءة الذاتية: الثقة في قدرة الفرد على التعامل مع الحوادث الإلكترونية.
- التعلم والنمو: القدرة على التعلم من التجارب.
- الدعم الاجتماعي: أهمية الشبكات الاجتماعية في إدارة التوتر والتهديدات.
- العجز: الشعور بالإرهاق من التهديدات الإلكترونية.

ركز هذا المقياس على فهم كيف يمكن للأفراد التعامل بشكل فعال مع الحوادث الإلكترونية والتعافي منها، ودمج مبادئ الصمود النفسي في سياق الأمن الإلكتروني.

كما حددت دراسة (Qi, Yang (2024) التي ركزت على المراهقين الصينيين بتطوير مقياس الصمود الرقمي، ويتضمن هذا المقياس أربعة أبعاد:

- معرفة المخاطر: فهم المخاطر المختلفة عبر الإنترنت.
- طلب المساعدة: معرفة كيفية طلب المساعدة عند التعرض للخطر عبر الإنترنت.
- التعلم الاستباقي: استراتيجيات التعلم من التجارب السابقة مع المخاطر عبر الإنترنت.
- التعافي الذاتي: القدرة على التعافي من التجارب السلبية عبر الإنترنت.

العوامل التي تؤثر على الصمود الرقمي:

هناك بعض العناصر التي تؤثر على الصمود الرقمي والتي تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسية:

- ١- العوامل الفردية (مثل الدافعية الداخلية للدراسة).
- ٢- العوامل الاجتماعية (مثل تأثير الأقران).
- ٣- العوامل المؤسسية (مثل أنظمة دعم الجامعة) (Rabbane, Quaddus, Gururajan, Abawi & Dickinson, 2019).

أهمية الصمود الرقمي الفردي:

تشير الدراسات إلى أن الصمود الرقمي والذي يتمثل في قدرة الأفراد على التعافي من الشدائد، مثل التعامل مع المخاطر عبر الإنترنت بطريقة فعالة، ومحو الأمية الرقمية، بمثابة طرق مضمونة للتعامل مع المخاطر المحتملة والتجارب السلبية عبر الإنترنت (Vissenberg, d'Haenens & Livingstone, 2022) حيث يعتبر الصمود الرقمي مصدر مهم للحفاظ على حياة الإنسان في العصر الرقمي، ويلعب الصمود الرقمي دوراً في التعرف على المعرفة المكتسبة من التطورات التكنولوجية ومعالجتها من خلال المنصات الرقمية بحيث يمكن للأشخاص التواصل الاجتماعي والعمل عبر الإنترنت (European University Association, 2020).

يعد الصمود الرقمي أمراً بالغ الأهمية في عالم اليوم الرقمي المتزايد لعدة أسباب:

- ١- استمرارية الأعمال: حيث يمكن للمؤسسات التي تتمتع بالصمود الرقمي الحفاظ على العمل أثناء الأزمات، مما يضمن الاستمرار في تقديم الخدمات.
- ٢- يزيد من فرص الابتكار: بدلاً من الاستسلام للفشل، يمكن للمؤسسات التي تتمتع بالمرونة تحديد سبل جديدة للتطور وسط التحديات.
- ٣- الرفاه العاطفي: بالنسبة للأفراد، يساعد بناء الصمود الرقمي في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالتفاعلات عبر الإنترنت، ويعزز الصحة العقلية بشكل عام (European University Association, 2020).

الفوائد النفسية للصمود الرقمي الفردي:

يوفر الصمود الرقمي العديد من الفوائد النفسية للأفراد، وفيما يلي بعض هذه الفوائد:

- ١) القدرة على التكيف: يزود الصمود الرقمي الأفراد بآليات التكيف للتعامل مع التحديات عبر الإنترنت، مثل التنمر عبر الإنترنت أو الإجهاد الرقمي. يتيح هذا التمكين للأفراد التغلب على الصعوبات مع الحفاظ على سلامتهم العقلية. <https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience>
- ٢) تحسين الكفاءة الذاتية مع التكنولوجيا: حيث يختلف الطلاب بشكل كبير في قدرتهم على التعامل مع التحديات المتعلقة بالحاسوب والتكنولوجيا مثل إدارة خصوصيتهم وتقديم أنفسهم عبر الإنترنت (Wang, Shannon, Ross (2013). ومن خلال تعزيز المهارات والمعرفة المتعلقة باستخدام التكنولوجيا، يطور الأفراد قدرًا أكبر من الكفاءة الذاتية، وهو الإيمان بقدرتهم على التعامل مع المواقف المختلفة، وهذه الثقة أمر بالغ الأهمية لمواجهة المخاطر والتحديات عبر الإنترنت.

٣) تعزيز الروابط الاجتماعية: غالبًا ما يتضمن بناء الصمود الرقمي إنشاء مجتمعات داعمة عبر الإنترنت حيث يمكن للأفراد تبادل الخبرات والاستراتيجيات. تعمل شبكة الدعم الاجتماعي هذه على تعزيز مشاعر الانتماء وتقليل العزلة، وهو أمر حيوي للصحة العقلية.

<https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience>

٤) مهارات في حل المشكلات: يتضمن التدريب على الصمود الرقمي غالبًا تطوير مهارات حل المشكلات التي تمكن الأفراد من تقييم المواقف بشكل نقدي وإيجاد حلول فعالة. تعتبر هذه القدرة ضرورية لإدارة التوتر والتغلب على العقبات في السياقات عبر الإنترنت وخارجها (Ang WHD, Chew HSJ, Dong, Yi, Mahendren, Lau, 2022; Schäfer, von Boros Schaubruch, Kunzler, Lindner, Koehler & Tüscher, 2024).

٥) تعزيز الرفاه الرقمي: يشجع الصمود الرقمي الأفراد على إقامة علاقة صحية مع التكنولوجيا، ويشمل ذلك وضع حدود لوقت الشاشة، وإعطاء الأولوية للصحة العقلية، والمشاركة في الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت، والتي تساهم بشكل جماعي في تحسين الرفاه الرقمي (Tim, & Leidner, 2023).

خصائص التلاميذ الذين يتمتعون بالصمود الرقمي:

أن التلاميذ الذين يتمتعون بالصمود الرقمي يجب أن يمتلكوا:

- ١- المهارات الرقمية للتنقل بفعالية في السياقات الرقمية، تساعد مهارات القدرة الرقمية الأفراد في معالجة المخاطر التي تواجههم في الفضاء الإلكتروني بشكل إيجابي، وحماية أنفسهم من أنواع مختلفة من المعلومات الضارة، وتقليل تعرضهم للخطر، أي أن المهارات الرقمية من المتوقع أن تعزز القدرة الرقمية لدى الأفراد (amaria, Kuswandi, Setiyowati & Bahodirovna, (2025).
- ٢- الكفاءة الذاتية مع التكنولوجيا لحل المشكلات الرقمية والدفاع عن أنفسهم عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك؛ لا ينبغي أن يتوقع منهم مواجهة هذه التحديات بأنفسهم، لذلك يجب أن يكونوا قادرين أيضًا على تقديم الدعم وتلقي المساعدة والدعم بشكل فعال.
- ٣- أن يكونوا مساعدين للأقران المستهدفين عبر الإنترنت.
- ٤- الاستعداد لطلب المساعدة من الموارد المتاحة مثل الآباء والمعلمين (Lee & Hancock, 2023).
- ٥- الأفراد الذين يتمتعون بقدرة رقمية كافية يظهرون عدة قدرات، مثل: حماية أنفسهم من الأفعال غير المرغوب فيها في الفضاء الإلكتروني، ومكافحة المحتوى الإباحي، والحفاظ على الأسرار الشخصية وأسرار الآخرين، وإدارة الوسائط الرقمية (وقت الشاشة).
- ٦- يتمتع التلاميذ الذين لديهم صمود رقمي مرتفع بفرص أكبر للتعامل مع الضغوطات بطريقة إيجابية وذلك في وقت الإجهاد أو التهديد أثناء فترة استخدام التكنولوجيا (Ochieng, Olugbara, Marks 2017; Udwan, Leurs, Alencar, 2020).

النظريات المفسرة للصمود الرقمي:

أظهرت نتائج مراجعة الأدبيات التي قام بها كل من Qamaria, Kuswandi, Setiyowati, & Bahodirovna, (2025) في دراستهم، عن وجود نظريتين تم استخدامهما في بحوث الصمود الرقمي في السنوات الخمس الأخيرة، وهما: النظرية الاجتماعية البيئية (Hammond, et al., 2023, 2024; Lee & Hancock, 2023; Pan, Lan, Tan, Tao, Liang, & Law, 2024; Rodrigo,

Arakpogun, Mai, Femi Olan, & Djafarova, 2024; Sun et al., 2022) ونظرية المجتمع (٥,٠) (Kurniadi, Ruslaini, Rahmah, & Meiliyandrie, 2023).

١- النظرية الاجتماعية البيئية Social-Ecological Theory:

كانت النظرية الاجتماعية البيئية في دراسات الصمود الرقمي هي النظرية الأكثر استخدامًا من قبل الباحثين، وظهر ذلك في دراسة أجريت في الصين، أوضحت أنه قبل أن يتشكل الصمود الرقمي في الفرد، كانت هناك ظروف تحفز حدوث ذلك، مثل: الإجهاد الرقمي، استخدام التقنيات المنحرفة، الاستخدام المفرط للتكنولوجيا عبر الإنترنت، أخطار التحرش والتنمر، والتحديات المرتبطة بالابتكار التكنولوجي في سياق افتراضي (Sun et al., 2022)، وكذلك دراسة (Hammond, Polizzi, & Bartholomew, 2023) التي هدفت إلى استكشاف كيفية صمود الأطفال الرقمي قبل سن المراهقة كعملية اجتماعية- بيئية ديناميكية، وتوصلت إلى أن الصمود الرقمي يعمل على مستويات مختلفة (أي الفرد، الأسرة، المجتمع)، وأن الصمود الرقمي وفق هذا المنظور هو عبارة عن جهد جماعي يشمل الأطفال على مستوى فردي، والآباء/المُعيلين داخل بيئات المنزل، وعاملي الشباب، والمجتمع المدني، والمعلمين، والمدارس على مستوى المجتمع، جنبًا إلى جنب مع الحكومات، وصانعي السياسات، ونظام التعليم، وشركات الإنترنت على المستوى الاجتماعي.

ومن وجهة نظر هذه النظرية فإن الصمود الرقمي يتأثر بالعوامل الخارجية (البيئة، المحتوى، الخدمات، السياسات، والدعم)، وكذلك العوامل الداخلية للأفراد (المهارات الرقمية والموارد النفسية لتطوير القدرة على المقاومة ضد التهديدات على الإنترنت وخارجها، بما في ذلك التحكم الذاتي، والتأمل الذاتي، والثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات، وغيرها من الخصائص النفسية). عند مواجهة التحديات عبر الإنترنت، توضح هذه العوامل التفاعل بين الأفراد وبيئتهم على مستويات مختلفة، بما في ذلك الفرد، والأسرة، والمجتمع، والتفاعل في كل مستوى يؤثر على تطوير الصمود الرقمي لدعم تحقيق الرفاه النفسي والأداء الأمثل لدى الأفراد.

تستخدم أبحاث الصمود الرقمي الأخرى أيضًا النظرية البيئية في توضيح أبعاد الصمود الرقمي، والتي تشمل كيفية التغلب على المخاطر عبر الإنترنت في شكل استراتيجيات التكيف، والتعافي الذاتي، والتعلم من تجارب المخاطر عبر الإنترنت حتى يتمكنوا من التغلب على نفس الشيء إذا حدث مرة أخرى في المستقبل، وهذه الأبعاد الثلاثة للصمود الرقمي مرتبطة مباشرة بعدة عوامل، هي: عوامل على المستوى الفردي (النوع، العمر، ومحو الأمية الرقمية)، المستوى الأسري (الحالة الاجتماعية والاقتصادية، العلاقات الوالدية، والإشراف الوالدي)، والمستوى المدرسي (مثلًا مكافحة التنمر الإلكتروني). (Pan et al., 2024)

قام أيضًا Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, Girgla. (2021) بتوسيع نظرية الصمود الاجتماعي والبيئي في سياق التكنولوجيا الرقمية، وتعريف الصمود الرقمي على أنه قدرة المتعلمين على التغلب على الصعوبات التكنولوجية والاستمرار في التعلم عبر الإنترنت أثناء تكيفهم مع الاتجاهات المتغيرة في التعليم العالي.

٢- مجتمع (٥,٠) Society 5.0:

تم تصنيف تطوير هيكل المجتمع عمومًا عبر مراحل تطور من (المجتمع ١,٠ إلى المجتمع ٥,٠) على أنه مجتمع ما قبل الصناعة، والذي يشمل مجتمع الصيادين وجامعي الثمار وأطلق عليه (المجتمع ١,٠)، والمجتمع الزراعي وأطلق عليه (المجتمع ٢,٠) والمجتمع الصناعي وأطلق عليه (المجتمع ٣,٠)، ومجتمع ما بعد الصناعة، المعروف باسم مجتمع المعلومات (المجتمع ٤,٠) (Kurniadi, Meiliyandrie, & Rahmah, (2022). ثم بعد ذلك استحدث المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس، سويسرا ٢٠١٩ (Liang et al, 2019) نظام اجتماعي جديد يسمى المجتمع (٥,٠)، يُعرف هذا المجتمع الذكي الفائق بأنه مجتمع يركز على الإنسان ويوازن بين التقدم الاقتصادي وحل المشكلات الاجتماعية من خلال نظام يدمج بشكل كبير الفضاء الإلكتروني والفضاء المادي (in Kurniadi, Meiliyandrie, & Rahmah, (2022).

تم إجراء دراسة عن الصمود الرقمي في إندونيسيا من منظور المجتمع ٥,٠، الذي يشير إلى صمود الأفراد أمام المخاطر المختلفة التي تهدد المجتمع ٥,٠ في الفضاء الرقمي (Setyawati, Mareza & Hamka, 2022)، بالنظر إلى مفهوم المجتمع ٥,٠ لوصف تحول المجتمع اليوم إلى العصر الرقمي. اليوم، يستخدم المجتمع التكنولوجيا الرقمية لتحقيق تقدم كبير في جوانب مختلفة من الحياة، بما في ذلك التعليم، وقد مكنت تقنيات مثل التعلم الإلكتروني، والتعلم المعتمد على الذكاء الاصطناعي، والواقع الافتراضي من تحقيق وصول أكثر شمولاً إلى التعليم.

إن نشاط المجتمع ٥,٠ في استخدام التكنولوجيا الرقمية يتطلب بالتأكيد قدرة المجتمع على التغلب على أخطار استخدام التكنولوجيا الرقمية، والتي تُعرف بالصمود الرقمي. يرى مجتمع ٥,٠ أن الصمود الرقمي ليس مجرد دفاع ضد أخطار استخدام التكنولوجيا أو الانترنت، بل هي استراتيجية شاملة تمكّن الأفراد والمجتمعات والأنظمة من الازدهار في العصر الرقمي من خلال الابتكار، والتعافي الذكي، والتمكين البشري، والأمن الشامل، والتكامل بين العالمين المادي والرقمي، فالصمود الرقمي من وجهة نظر هذه النظرية هي حالة الأفراد القادرين على توقع التهديدات، والتعرف عليها، والدفاع عن أنفسهم ضد التهديدات في العالم الرقمي، وبالتالي يحتاج مجتمع ٥,٠ إلى الصمود الرقمي بشدة، وذلك بسبب المخاطر الرقمية المتزايدة في هذا المجتمع، وبذلك الصمود ليس سمة ثابتة، بل هو عملية ديناميكية تتضمن التكيف الإيجابي في مواجهة المخاطر والتحديات في الحياة، بما في ذلك المخاطر عند استخدام الوسائط الرقمية. لذلك؛ يركز هذا المنظور على الخصائص الاجتماعية التي تتطلب تطوير الصمود الرقمي. في المقابل، يركز المنظور البيئي على تفسير وجود العوامل المؤثرة التي تشكل الصمود الرقمي الفردي (Qamaria, Kuswandi, Setiyowati, & Bahodirovna, (2025).

تأثير الصمود الرقمي على تعلم الطلاب:

إن التطورات المعرفية والتكنولوجية التي يشهدها العالم تتطلب من المتخصصين في التعليم معالجة مشكلات الطلاب في الجوانب العقلية، والنفسية، والاجتماعية، والجسدية من خلال فهم مشاكلهم، ومساعدتهم على التفاعل، والاعتماد على أنفسهم، وتحمل المسؤولية، وبذلك يمكنهم إنتاج جيل واعي، فالصمود هو عملية إيجابية فهو يشمل على التعلم مدى الحياة، والتغلب على الشدائد، والمواقف العصيبة، في سياق مختلف البيانات والتخصصات، ومؤخرًا، تم إدخال الصمود إلى المجال الرقمي.

يعد الصمود الرقمي أمراً بالغ الأهمية في الوضع الطبيعي الجديد للتعليم وتكنولوجيا المعلومات، يمكن الصمود الرقمي المرتفع التلاميذ من التغلب على تحديات التعلم عبر الإنترنت من خلال المثابرة والتعاون (Eri et al., 2021; Lin, 2008).

المراهقون الذين يتمتعون بصمود رقمي مرتفع هم أكثر قدرة على التكيف مع تحديات التعلم عبر الإنترنت، مثل مواجهة مشكلات الاتصال، أو التعامل مع الأدوات التعليمية الرقمية المعقدة، وهذا يساعدهم على البقاء منخرطين في العملية التعليمية وعدم التشتت، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Kurniadi, Meiliyandrie, & Rahmah, 2022) إلى وجود علاقة إيجابية بين الصمود الرقمي والمهارات الأكاديمية للتلاميذ، حيث أظهرت هذه الدراسة أن التعلم عبر الإنترنت، يوجد به العديد من المواقف التي قد تضعف الشغف بالتعلم وتعيق الأداء التعليمي، مثل نقص البنية التحتية مثل الكتب، وأجهزة الحاسوب المحمولة، وشبكة الإنترنت؛ ووضع في العائلة أو المنزل غير ملائم؛ وغيرها، إلا أن الطلاب المرنين يصوفون بأنهم أفراد يحافظون على دافعهم وأدائهم حتى عند مواجهة مواقف مرهقة أو مواقف قد تؤدي إلى تقليل الأداء التعليمي.

كذلك مع تزايد الاعتماد على التعليم المدمج والتعليم عن بُعد، يصبح الصمود الرقمي ضرورياً للطلاب للاستفادة الكاملة من الموارد التعليمية المتاحة عبر الإنترنت، يمكن للطلاب المرنين رقمياً استكشاف المنصات التعليمية، والدورات التدريبية عبر الإنترنت، وأدوات التعاون الرقمي بفعالية، مما يوسع آفاق تعلمهم ويتيح لهم الوصول إلى معرفة متنوعة.

دراسات سابقة:

نظراً لقلة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولت الصمود الرقمي وخاصة في علاقته مع الرفاه النفسي؛ اعتمدت الباحثة على دراسات ربطت بين الرفاه النفسي والصمود بوجه عام، والصمود النفسي بوجه خاص، ومن هذه الدراسات:

- دراسة (Sagone & De Caroli 2014):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد الرفاه النفسي (وفقاً لمنظور ريف) والصمود (وفقاً لنموذج Wagnild and Young) في عينة من (٢٢٤) مراهقاً متوسطاً ومتأخراً. استخدمت الدراسة مقياس الرفاه النفسي المكون من ١٨ عنصراً مجمعة في ستة أبعاد (الاستقلالية، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، وقبول الذات) والنسخة المكونة من ١٠ عناصر من مقياس الصمود. أظهرت النتائج علاقات إيجابية بين الرفاه النفسي وأبعاده (الإتقان البيئي والنمو الشخصي وقبول الذات) والصمود؛ حيث كلما كان المراهقون قادرين على اختيار السياقات المناسبة للاحتياجات الشخصية، ورؤية أنفسهم على أنهم ينمون ويتسعون، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم راضون عن أنفسهم، زاد صمودهم. أعرب المراهقون من الذكور عن رفاية أكبر (إتقان البيئة وقبول الذات) من الإناث، وأظهر المراهقون المتأخرون رفاية أكبر (النمو الشخصي والهدف في الحياة) من المراهقين المتوسطين. أظهرت هذه النتيجة أن الرفاه النفسي هو مؤشر جيد على الصمود.

- دراسة (2015) Malkoç & Yalçın:

الغرض من الدراسة هو فحص العلاقات بين الصمود والدعم الاجتماعي والتأقلم والرفاه النفسي لدى تلاميذ الجامعات. تم جمع البيانات عن (٣٠٩) طلاب يدرسون في جامعة تراكيا. استخدمت الدراسة العديد من الأدوات: مقياس الرفاه النفسي، ومقياس الصمود، والمقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المتصور، واستمارة المعلومات الديموغرافية. تم إجراء تحليلات الارتباط والانحدار المتعدد القياسي والانحدار الهرمي على البيانات. أشارت نتائج تحليلات الانحدار إلى أن الرفاه النفسي تم التنبؤ بها إحصائياً من خلال الصمود والتأقلم والدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء ومن الآخرين. كشفت نتائج تحليل الوساطة أن الدعم الاجتماعي ومهارات التأقلم توسطت جزئياً في العلاقة بين الصمود والرفاه النفسي.

- دراسة (2017) Faisal, Mathai:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الصمود والروحانية مرتبطين بالرفاه النفسي لعينة من ٦٤ مرافقاً، تتراوح أعمارهم ١٥-١٧ من مدارس ثانوية. تضمنت الأدوات المستخدمة مقياس الصمود الموجز بواسطة (Smith et al., 2008)، ومقاييس الرفاه النفسي بواسطة (Ryff et al., 1999). وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصمود والرفاه النفسي، كما أظهرت أهمية الاختلاف بين الجنسين في القدرة على الصمود.

- دراسة (2017) McHugh, Wisniewski, Florida & Rosson:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التعرض للمخاطر عبر الإنترنت على الحالة المزاجية، طلب من ٦٨ مرافقاً الإبلاغ عن تجاربهم الأسبوعية في المخاطرة عبر الإنترنت، وعواطفهم، وشعورهم بالرفاهية لمدة شهرين. أشارت النتائج أن هناك ارتباط إيجابي متوسط يؤدي انخفاض الرفاهية، بدلاً من التعرض للمخاطر نفسها، واجه المراهقون المزيد من المشاعر السلبية في الأسبوع الذي أبلغوا فيه عن التمر عبر الإنترنت والتعرض لمحتوى صريح، ولكن هذه التأثيرات اختفت بعد أسبوع واحد. بالإضافة إلى ذلك، أبلغ المراهقون عن زيادة طفيفة في المشاعر الإيجابية والصحة العقلية خلال الأسابيع التي تعرضوا فيها لمخاطر أخرى.

- دراسة (2018) Vinayak & Judge:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود والتعاطف والرفاه النفسي، وتحقيق ما إذا كانت الصمود والتعاطف يتنبآن بالرفاه النفسي لدى المراهقين في المناطق الحضرية والريفية. تم إعطاء عينة من (١٥٠) مرافقاً (١٣-١٥ سنة) مقياس الرفاه النفسي (Ryff & Keyes, 1995)، ومقياس مرونة كونر ديفيدسون (Campbell-Sills & Stein, 2007) ومقياس التعاطف في تورنتو (Spreng, 2009) (McKinnon, Mar & Levine, 2009) لفحص تأثير الصمود والتعاطف على الرفاه النفسي. تم تطبيق التحليل الترابطي واختبار T وتحليل الانحدار المتعدد. وجد أن الصمود والتعاطف مرتبطان بشكل إيجابي بالرفاه النفسي. تم الاحتفاظ بالصمود والتعاطف كمتنبئين بين الفتيات، بينما ظهر الصمود ليكون المؤشر الوحيد للرفاه النفسي بين الأولاد. وجد أن الفتيات أكثر تعاطفاً ومرونة من الأولاد. لم يتم العثور على فروق بين الجنسين في الرفاه النفسي.

- دراسة (Ragni, Guarini, Toto & Limone (2022):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الصمود الرقمي لطلاب الجامعات الإيطالية ورفاهيتهم النفسية من حيث الإجهاد والصمود النفسي. طبقت الدراسة على (٩٤) طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٥٧ عامًا، استبيانًا مخصصًا حول الصمود الرقمي والذي تضمن مقياس الإجهاد المتصور، و-KOP-26، ومقياس الصمود الموجز. تم إجراء إحصائيات وصفية وتحليل العناصر والارتباطات ثنائية المتغير. أظهرت النتائج أن التلاميذ الإيطاليين أبلغوا عن مستويات أعلى من التوتر ($M = 21.53$)، ($SD = 6.92$) من العينة المعيارية الإيطالية. بالإضافة إلى ذلك، أدركوا مستويات جيدة من الصمود النفسي والرقمي.

- دراسة (Sanjana Sivakumar, Manoj, Divya Devi (2022):

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرفاه النفسي والصمود لدى المراهقين والبالغين. تندرج هذه الدراسة تحت تصميم البحث الارتباطي التجريبي الكمي. طريقة أخذ العينات التي شارك فيها (١١٦) فردًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٤٥ عامًا، من مختلف المدارس والكليات والبيئات الوظيفية في الدراسة على الوضع عبر الإنترنت. تم جمع البيانات باستخدام استبيانات موحدة تستخدم لتقييم الرفاه النفسي والصمود التي تم إجراؤها من خلال نموذج google. تم حساب معامل ارتباط بيرسون للبيانات التي تم جمعها باستخدام SPSS وخلصت النتائج إلى أن الرفاه النفسي تتأثر في الصمود بين الشباب، وكلما زادت الرفاه النفسي كلما كانت الصمود أفضل.

- دراسة الوكيل، شيماء عبد المعطى خضرجى (٢٠٢٣):

هدف البحث إلى التعرف على العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، والتوصل إلى نموذج يحدد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية للصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهية النفسية (كمتغير تابع)، واعتمد البحث علي المنهج الوصفي، وتكون المشاركون في البحث من (٤٠٦) طالب وطالبة بواقع (٥١) طالب و(٣٥٥) طالبة منهم (٢١٠) طالب تخصص أدبي، و(١٩٦) طالب تخصص علمي، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٩: ٢٣) عامًا، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، والصمود النفسي (إعداد/ Conner & Davidson, 2003) ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الرفاهية النفسية (إعداد/ شند وآخرون، ٢٠١٣) بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وقامت الباحثة بالتحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث في الصمود النفسي، التدفق النفسي، الرفاهية النفسية في النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهية النفسية على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

- دراسة (Belinskaya, Shaekhov (2023):

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقات بين مستوى الرفاه النفسي والصمود مع ميزات التكيف مع الحياة اليومية الرقمية. أجريت الدراسة على عينة من الشباب عددهم ١٣١ شخصًا. بلغ متوسط عمر المستجيبين

٢٢،٨ سنة، (١١٨ أنثى و١٣ من المستجيبين). استخدمت الدراسة مقاييس موحدة للرفاهية النفسية والصمود واستبيان مصمم خصيصاً لأغراض الدراسة يهدف إلى تحديد مستوى التكيف النفسي مع الرقمنة، والذي تضمن مقاييس القلق الرقمي، والتكيف السلوكي. أشارت النتائج إلى أنه ترتبط مؤشرات القلق الرقمي سلباً بمؤشرات الرفاه النفسي والصمود. كذلك يتمتع الشباب الحديث بذخيرة متطورة من المهارات لضمان أمنهم الرقمي وتنظيم البحث الواعي عن المعلومات، على الرغم من أنهم في نفس الوقت يتبعون معايير معينة للتفاعل الافتراضي التي تتوافق مع الأعراف الاجتماعية. ومع ذلك، فإن هذا لا يزيد من الثقة في القدرة على حماية الذات والتأثير على الحياة اليومية الرقمية للفرد، وهو ما يفسر الارتباط الضعيف بشكل عام بين مؤشرات التكيف الرقمي والرفاه النفسي والصمود العام.

- دراسة Sinurat, Aritakarina, Nadhira, Pramastyaningtyas & Wulandari (2023):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود والرفاهية بين الشباب في جاكارتا خلال جائحة Covid-19. استخدمت الدراسة الإحصاءات الترابطية لاختبار العلاقة بين مستويات الصمود والرفاهية بين الشباب في جاكارتا خلال جائحة Covid-19. كان المشاركون ٣٦ شاباً في الفئة العمرية ١٨-٢٥ عاماً في جاكارتا أثناء الوباء. وجدت النتائج الترابطية وجود علاقة سلبية ومتوسطة ذات دلالة إحصائية بين صمود ورفاهية الشباب في جاكارتا. وجد أنه كلما زاد الصمود، انخفضت رفاهية الشباب في جاكارتا خلال جائحة Covid-19.

- دراسة Novita, Satriadi & Verasari (2024):

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود والرفاه النفسي تجريبياً لدى المراهقين الذين لديهم آباء وحيدون. تم إجراء هذا البحث على (٨٠) مستجيباً بمعايير معينة، وهم المراهقون الذين لديهم والد وحيد لمدة ≤ 6 أشهر على الأقل ويعيشون في جابودييتايك. تم جمع البيانات عن طريق توزيع استبيانات تحتوي على هوية المستجيب. واستخدم البحث مقياس الرفاه النفسي والصمود. تقنية تحليل البيانات المستخدمة لاختبار الفرضية في هذا البحث هي اختبار كولموغوروف - سميرونوف الطبيعي بناء على تحليل البيانات، كانت قيمة $F 403,660$ وكانت قيمة الدلالة $0,001$ (ص $> 0,05$). هذا يدل على أن هناك علاقة مهمة جداً بين الصمود والرفاه النفسي لدى المراهقين الذين لديهم آباء وحيدون. يظهر اتجاه العلاقة الإيجابية أنه كلما زادت الصمود، زادت الرفاه النفسي والعكس صحيح، كلما انخفضت الصمود، انخفضت الرفاه النفسي. بناء على حساب النتائج على مقياس الرفاه النفسي على أساس الجنس، من المعروف أن النتيجة بالنسبة للرجال كانت $87,50$ وبالنسبة للنساء كانت النتيجة $84,00$. تشير البيانات إلى أن المستجيبين الذكور يتمتعون برفاه أعلى مقارنة بالنساء.

- دراسة Sayed, Malan and Fourie (2024):

هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين الصمود والرفاه النفسي، أشارت الدراسة إلى أن أولئك الذين يتمتعون بمرونة أعلى يميلون إلى التمتع برفاه أفضل، مما يشير إلى وجود علاقة تكافلية محتملة بين الاثنين. تم تنظيم هذه الدراسة باستخدام تصميم مسح مقطعي. تمثلت عينة الدراسة في (٦٣١) مستجيباً في جنوب إفريقيا. تم جمع البيانات في ٢٠٢٢، وتم تسهيلها من خلال استبانة نماذج Google. كانت

الأدوات المستخدمة لجمع البيانات هي استبانة السيرة الذاتية، ومقياس The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) كونور ديفيدسون للمرونة، ومؤشر الرفاهية لمنظمة الصحة العالمية (WHO-5)، ومقياس الصحة العقلية الإيجابية (PMHS)، والتقييم الوظيفي لعلاج الأمراض المزمنة - الرفاهية الروحية (FACIT-SP-12). تهدف هذه الأدوات إلى استكشاف الارتباطات بين الصمود والرفاه النفسي بين جنوب إفريقيا خلال COVID-19. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية بين الصمود والرفاهية العامة خلال جائحة COVID-19. يمكن أن يكون هذا الارتفاع في الصمود مفيداً في زيادة الرفاه النفسي.

- دراسة (2024) Zayed:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية والصمود الرقمي والإجهاد الرقمي والدعم الاجتماعي لدى طلاب الجامعات. أيضاً، حددت مستويات التلاميذ من هذه المتغيرات. وكذلك التعرف على الاختلافات بسبب الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي ومستوى الإنجاز. تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب جامعي يدرسون في جامعة كفر الشيخ بمصر. تم استخدام مقاييس الصمود الرقمي، والضغط الرقمي، والدعم الاجتماعي، والرفاهية الأكاديمية لجمع البيانات المطلوبة. استخدمت المنهج الوصفي المقارن. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية الأكاديمية والصمود الرقمي والدعم الاجتماعي، بينما توجد علاقة سلبية بالإجهاد الرقمي. أظهرت النتائج أيضاً مستوى متوسط في جميع متغيرات الدراسة، مع عدم وجود فروق معنوية على أساس الجنس. أظهر طلاب السنة الرابعة صمود رقمي أعلى وإجهاد رقمي أقل مقارنة بطلاب السنة الأولى. حصل المتفوقون الأكاديميون المرتفعون على درجات أعلى في الصمود الرقمي والدعم الاجتماعي والرفاهية الأكاديمية ودرجات أقل في الإجهاد الرقمي. علاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى أن الصمود الرقمي والضغط الرقمي والدعم الاجتماعي يتنبأ بشكل كبير بالرفاهية الأكاديمية.

- دراسة (2024) Yilmaz & Arslan:

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والصمود النفسي للأطفال في سن ما قبل المدرسة وميولهم نحو إدمان اللعب الرقمي. تم تصميم الدراسة في نموذج مسح ارتباطي. تألفت مجموعة الدراسة من (٣٢٤) طفلاً يدرسون في مؤسسات التعليم قبل المدرسي في مقاطعة ريز. تم استخدام "مقياس الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والصمود النفسي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة" و"مقياس ميل إدمان اللعب الرقمي" كأدوات لجمع البيانات في البحث. نتيجة للبحث، وجد أن مستويات الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والصمود النفسي للأطفال كانت عالية، في حين أن الميول نحو إدمان اللعب الرقمي كانت معتدلة. كانت هناك علاقة معتدلة وسلبية وذات دلالة إحصائية بين الرفاهية الاجتماعية والعاطفية للصمود النفسي والميول نحو إدمان اللعب الرقمي. وفقاً لذلك، مع زيادة الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والصمود النفسي للأطفال، تقل الميول نحو إدمان اللعب الرقمي. أخيراً، كشفت الدراسة أن الرفاهية الاجتماعية والعاطفية للصمود النفسي للأطفال لم تختلف بناءً على وقت الشاشة اليومي. تم تحديد أن العلاقة بين الرفاهية الاجتماعية والعاطفية للصمود النفسي، والميول نحو إدمان اللعب الرقمي تختلف بناءً على الجنس ومتغيرات وقت الشاشة اليومية، ولكن ليس بناءً على العمر.

- دراسة ساهر سراج الدين (٢٠٢٤):

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرفاهية النفسية لدى عينة من المراهقين، تكونت العينة من (٣٠٠) مراهق يتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة تقريباً، استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحث)، مقياس الرفاهية النفسية (إعداد سميرة شند)، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والرفاهية النفسية لدى المراهقين.

وتستنتج الباحثة من الدراسات السابقة:

- وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الرفاه النفسي والصمود وفقاً لدراسة كل من (Sagone & De Caroli., 2014) واتفقت معها دراسة (Faisal, Mathai., 2017)، وكذلك دراسة (McHugh, Wisniewski, Florida & Rosson., 2017)، ودراسة (Vinayak & Judge., 2018)، واتفقت معهم أيضاً دراسة (Ragni, Guarini, Toto & Limon., 2022)، وكذلك دراسة (Sanjana, Sivakumar, Manoj, Divya Devi., 2022)، وأيضاً دراسة (Belinskaya, Shaekhov., 2023)، واتفقت معهم أيضاً دراسة (Novita, Satriadi & Verasari., 2024)، وكذلك دراسة (الوكيل، شيماء عبد المعطى خضرجى، ٢٠٢٣)، (Sayed, Malan and Fourie., 2024)، وأيضاً دراسة (Zayed., 2024).

- بينما أظهرت نتائج بعض الدراسات علاقة سلبية بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي مثل دراسة (Sinurat, Aritakarina, Nadhira, Pramastyaningtyas & Wulandari., 2023)، واتفقت معها دراسة (Yilmaz & Arslan., 2024).

- وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي تعزى لمتغير النوع مثل دراسة (Sagone & De Caroli., 2014) لصالح الذكور.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرفاه النفسي والصمود الرقمي تعزى لمتغير النوع مثل دراسة (Zayed., 2024).

سابعاً- فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة وما تم عرضه في الإطار النظري فإنه يمكن تحديد فروض البحث على النحو التالي:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الرفاه النفسي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود الرقمي الفردي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٣. لا توجد علاقة بين القدرة على الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٤. لا يسهم الرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، والنوع الاجتماعي) في التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

إجراءات البحث:

تناول هذا الجزء منهج الدراسة ووصف العينة (عينة التحقق من صلاحية أدوات الدراسة والعينة الأساسية)، وأدوات الدراسة التي استخدمت في جمع البيانات، وطرق التأكد من الكفاءة السيكمترية لها من حيث الصدق والثبات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، ويمكن عرض هذه الإجراءات على النحو التالي:

أولاً: المنهج المستخدم:

في ضوء أهداف وفروض البحث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي والفارق، وذلك من أجل إلقاء الضوء على نمط الفروق في متغيرات البحث التابعة في ضوء النوع الاجتماعي (ذكور/إناث)، بالإضافة إلى التعرف على نمط العلاقة بين متغيرات البحث، والتنبؤ بالعلاقات بينهما.

ثانياً: المشاركون في البحث:

أ- عينة التحقق من صلاحية أدوات البحث:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة من تلاميذ المرحلة الإعدادية في المدارس التجريبية للغات لعام (٢٠٢٤/٢٠٢٥م) للتعرف على الخصائص السيكمترية لأدوات البحث، أعمارهم تراوحت ما بين (١٣-١٦).

ب- العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦٧) طالباً وطالبة من تلاميذ المرحلة الإعدادية لعام (٢٠٢٥م) بواقع (٣٢,٩٥%) من الذكور، (٦٧,٠٤%) من الإناث، بلغ متوسط العمر الزمني لتلاميذ العينة (١٤,٤١) سنة بانحراف معياري قدره (١,١٨٦)؛ وهو ما يشير إلى تجانس نسبي في توزيع الأعمار حول المتوسط، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وجدول (٣) يوضح مواصفات العينة الأساسية.

جدول (٣)

مواصفات العينة الأساسية من تلاميذ المرحلة الإعدادية موزعين وفقاً للنوع (ن=٢٦٧)

النوع	المجموع
أنثى	١٧٩
ذكر	٨٨
المجموع	٢٦٧

ثالثاً: أدوات البحث:

اشتمل البحث الحالي على الأدوات الآتية:

(أ) مقياس الرفاه النفسي، إعداد (The Psychological Well-Being, Ryff, 1989 (PWB) وترجمة الباحثة.

(ب) مقياس الصمود الرقمي الفردي: إعداد الباحثة.

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

(أ) مقياس الرفاه النفسي، إعداد (The Psychological Well-Being, Ryff, 1989 (PWB) وترجمة الباحثة.

وصف المقياس:

أعدت هذا المقياس (Ryff, 1989)، وقامت الباحثة بترجمته للعربية، وقد تم اختيار هذا المقياس حيث إنه المقياس الأوسع انتشاراً، والأكثر استخداماً من بين المقاييس الأجنبية، كما أن Ryff قدمت نظرية متكاملة عن الرفاه النفسي.

تكوّن المقياس في صورته النهائية من (٤٢) بند (٢٢ بند إيجابي، ٢٢ بند سلبي) موزعاً على ستة أبعاد فرعية كالتالي: (الاستقلالية، التمكن البيئي، الارتقاء الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، تقبل الذات).

جدول (٤)

توزيع العبارات الموجبة والسالبة على أبعاد مقياس الرفاه النفسي

م	البُعد	أرقام العبارات	عدد العبارات	أرقام العبارات العكسية
١	الاستقلالية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧	٧	٣، ٤، ٦
٢	التمكن البيئي	٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤	٧	٩، ١٠، ١٢، ١٣
٣	الارتقاء الشخصي	١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١	٧	١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨	٧	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧
٥	الغرض من الحياة	٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥	٧	٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥
٦	تقبل الذات	٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢	٧	٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١
الإجمالي		٤٢		

وقد قامت الباحثة بتحديد الاستجابات على كل بند وفقاً لمقياس ليكرت السداسي، بحيث يجيب التلميذ عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل وهي (موافق بشدة - موافق إلى حد ما - موافق - غير موافق - غير موافق إلى حد ما - غير موافق بشدة)، وتم التصحيح بإعطاء لهذه المفردات الموجبة الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، بينما أخذت المفردات السالبة الدرجات التالية (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، ويشير الرقم (٦) إلى درجة موافقة كاملة على مضمون البند، وتنخفض درجة الموافقة كلما انخفض الرقم، حيث يدل رقم (١) إلى الرفض الكامل لمضمون البند.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تخصيص درجة تتراوح بين (٦ - ١) حسب اختيارات الفرد أمام كل بند، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس والتي تتراوح بين (٤٢ - ٢٥٢) درجة.

الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية:

قامت الباحثة بالتحقق من توافر الشروط السيكمترية (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) للمقياس كالاتي:

أولاً: صدق المقياس:

من أجل التأكد من ذلك فقد أمكن الاستدلال على ذلك من خلال الصدق التكويني، والصدق التمييزي، وفيما يلي توضيح لذلك:

١. الصدق التكويني:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، والذين بلغ عددهم (١٠٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث استخدمت الباحثة طريقة التحليل العاملي الاستكشافي، وقد تم حساب بعض اختبارات التحليل العاملي مثل اختبار Kaiser-MO (Kaiser-Meyer-Olkin) لتقييم مدى كفاية عدد المشاركين؛ وكذلك اختبار Bartlett حيث يعتبر مؤشر للعلاقة بين المتغيرات ويوضح جدول (٥) نتائج تلك الاختبارات.

جدول (٥)

اختبارات التحليل العاملي لمقياس الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

الدالة الإحصائية	Bartlett's Test	KMO
٠,٠٠١	١٩٨٥,٣٢	٠,٨٧٠

ويتضح من جدول (٥) أن قيمة اختبار KMO قد بلغت (٠,٨٧٠) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى كفاية عدد المشاركين فكلما اقتربت القيمة المحسوبة من الواحد الصحيح دل ذلك على الكفاية؛ وكذلك قيمة اختبار Bartlett والتي بلغت (١٩٨٥,٣٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) أي أن هناك ارتباط قوي بين المتغيرات، كما أوضحت عناصر مصفوفتي anti-image كفاية العينة حيث جاءت في قطر مصفوفة الارتباطات الجزئية قريبة من (١) وتراوح بين (٠,٧٧٨) و (٠,٩٠٦) مما يشير إلى كفاية العينة.

وقد تم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، باستخدام عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لمعاملات الارتباط المتبادلة بين الأبعاد الفرعية الستة للمقياس، وذلك باستخدام طريقة المكونات الأساسية، ثم أديرت العوامل تدويراً مائلاً بطريقة "البروماكس" promax، وقد أسفرت نتائج التدوير المائل النتائج التي يوضحها جدول (٦) الذي يبين قيمة الجذور الكامنة والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي لمقياس الرفاه النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

جدول (٦)

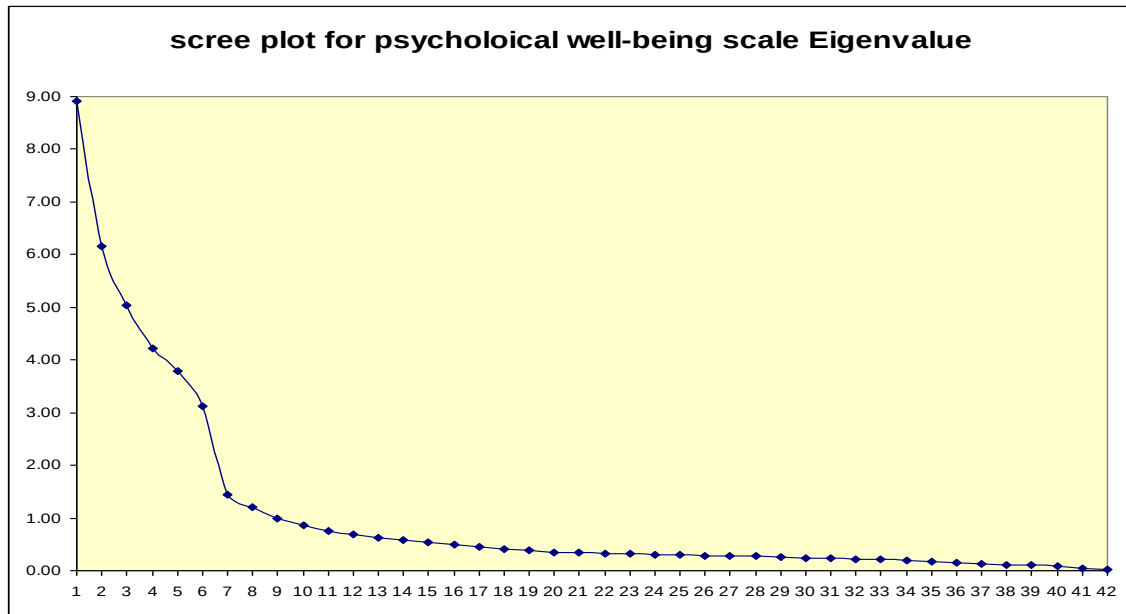
الجذور الكامنة والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي

لمقياس الرفاه النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	العامل (٦)
٨,٩٢	٦,١٥	٥,٠٣	٤,٢١	٣,٧٨	٣,١٢
نسبة التباين المفسر (%)	٢١,٢٤%	١٤,٦٤%	١١,٩٨%	١٠,٠٢%	٧,٤٣%
التباين التراكمي (%)	٢١,٢٤%	٣٥,٨٨%	٤٧,٨٦%	٥٧,٨٨%	٦٦,٨٨%
النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل المستخلصة	٧٤,٣١%				

يتضح من جدول (٦) أن هناك ستة جذور كامنة، كما بلغت النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الستة المستخلصة (٧٤,٣١%).

وهو ما يتضح من خلال الشكل (١):



شكل (١)

الجذور الكامنة لمقياس الرفاه النفسي

على الرغم من أن معيار كايزر التقليدي يقضي بالاحتفاظ بالعوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن (١,٠) إلا أنه في هذا البحث تم اعتماد قيمة (١,٧) كحد أدنى لاستخلاص العوامل، وقد تم ذلك استناداً إلى فحص الرسم البياني scree plot واعتبارات نظرية تشير إلى أن المقياس يتكون من ستة أبعاد رئيسية فقط، فهذا الإجراء يهدف إلى تحسين وضوح البنية العاملية وضمان استقرار النموذج.

وفيما يلي عرض للعوامل الستة ومحتوى المفردات المتشعبة على كل منها تشبعاً دالاً، وقد تم رصد تشبعات كل عامل، ويوضح جدول (٧) تشبعات مفردات مقياس الرفاه النفسي على الستة عوامل بعد التدوير.

جدول (٧)

تشبعات مفردات مقياس الرفاه النفسي على العوامل الستة الناتجة بعد التدوير

م	مفردات المقياس	التشبعات على عوامل المقياس					
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	المفردة (١)	٠,٧٨	٠,١٢	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,١٠	٠,٠٢
٢	المفردة (٢)	٠,٨٢	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠١
٣	المفردة (٣)	٠,٧٥	٠,١١	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,١٢	٠,٠٤
٤	المفردة (٤)	٠,٦٩	٠,١٥	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٨	٠,٠٣
٥	المفردة (٥)	٠,٧١	٠,٠٩	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٠٥
٦	المفردة (٦)	٠,٨٠	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠١
٧	المفردة (٧)	٠,٧٦	٠,١٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٠٨	٠,٠٢
٨	المفردة (٨)	٠,٠٥	٠,٨١	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٠٧	٠,٠١
٩	المفردة (٩)	٠,٠٨	٠,٧٩	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٢
١٠	المفردة (١٠)	٠,١٢	٠,٧٢	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٥	٠,٠١

م	مفردات المقياس	التشبعات على عوامل المقياس				
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١١	المفردة (١١)	٠,٠٧	٠,٨٥	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠٤
١٢	المفردة (١٢)	٠,١٠	٠,٧٨	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٦
١٣	المفردة (١٣)	٠,٠٣	٠,٧٤	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠٨
١٤	المفردة (١٤)	٠,٠٩	٠,٨٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٤
١٥	المفردة (١٥)	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٨٣	٠,٠٥	٠,٠٧
١٦	المفردة (١٦)	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٧٩	٠,٠٢	٠,٠٥
١٧	المفردة (١٧)	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٨٥	٠,٠٤	٠,٠٦
١٨	المفردة (١٨)	٠,٠١	٠,٠٦	٠,٧٧	٠,٠٣	٠,٠١
١٩	المفردة (١٩)	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٨١	٠,٠١	٠,٠٨
٢٠	المفردة (٢٠)	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٧٢	٠,٠٣	٠,٠٤
٢١	المفردة (٢١)	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٧٨	٠,٠٦	٠,٠٣
٢٢	المفردة (٢٢)	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٨٢	٠,٠٧
٢٣	المفردة (٢٣)	٠,٠٦	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٧٩	٠,٠٣
٢٤	المفردة (٢٤)	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٨٤	٠,٠٥
٢٥	المفردة (٢٥)	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٧٧	٠,٠٨
٢٦	المفردة (٢٦)	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٣	٠,٨١	٠,٠٢
٢٧	المفردة (٢٧)	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٧٨	٠,٠٤
٢٨	المفردة (٢٨)	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٧٥	٠,٠٦
٢٩	المفردة (٢٩)	٠,٠٨	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٨٣
٣٠	المفردة (٣٠)	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٧٩
٣١	المفردة (٣١)	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٨٥
٣٢	المفردة (٣٢)	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٠١	٠,٧٨
٣٣	المفردة (٣٣)	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٨١
٣٤	المفردة (٣٤)	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٧٦
٣٥	المفردة (٣٥)	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٠٥	٠,٨٠
٣٦	المفردة (٣٦)	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٠٤
٣٧	المفردة (٣٧)	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٠٧
٣٨	المفردة (٣٨)	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٠٥
٣٩	المفردة (٣٩)	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,٠٣
٤٠	المفردة (٤٠)	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٦
٤١	المفردة (٤١)	٠,٠١	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٤
٤٢	المفردة (٤٢)	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٠٨
الجذر الكامن		٨,٩٢	٦,١٥	٥,٠٣	٤,٢١	٣,٧٨
نسبة التباين المفسر		٢١,٢٤%	١٤,٦٤%	١١,٩٨%	١٠,٠٢%	٩,٠٠%
		٧,٤٣%				

ويتضح من جدول (٧) أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود ستة عوامل قد تشبعت عليها مفردات المقياس بطريقة جوهريّة، وأن التشبع يكون دال على العامل إذا كانت قيمته لا تقل عن (٠,٣٠)، كما اتضح أن كل المفردات قد تشبعت على العامل الصحيح ولا يوجد تداخل بين العوامل، كذلك اتضح أن

التشبعات كلها جاءت أعلى من (٠,٦٠) مما يدل على تماسك المقياس، كما اتضح أنه لا توجد مفردات تحتاج للحذف فلا يوجد تشبعات متقاطعة؛ وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

٢. الصدق التمييزي Discriminate Validity:

قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي لمقياس الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال:

أ. تحليل الصدق التمييزي باستخدام معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد: فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ومقارنته بعلاقتها بالأبعاد الأخرى، وهو ما يتضح من خلال جدول (٨):

جدول (٨)

متوسط ارتباط العبارات داخل البعد ومع الأبعاد الأخرى

البعد	متوسط الارتباط داخل البعد (r)	متوسط الارتباط داخل مع الأبعاد الأخرى (r)
الاستقلالية	٠,٧٢١	٠,٢٨٠
التمكن البيني	٠,٧٠٠	٠,٢٥١
الارتقاء الشخصي	٠,٧٤٠	٠,٣٠٣
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٦٨١	٠,٢٢٠
الغرض من الحياة	٠,٧٥٠	٠,٣٢٠
تقبل الذات	٠,٧١٠	٠,٢٦٠

يتضح من نتائج جدول (٨) أن كل عبارة ترتبط بقوة مع بُعدها (متوسط $r > 0.65$)، بينما ضعيفة مع الأبعاد الأخرى (متوسط $r < 0.35$)؛ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي عالي حيث إن كل بعد يقيس شيء مختلف.

ب. اختبار الفروق بين المجموعات العليا والدنيا (٢٧ % أعلى مقابل ٢٧ % أدنى): فقد تم تقسيم العينة إلى ٢٧ % الأعلى (ن = ٢٧ تلميذ)، وكذلك ٢٧ % الأدنى (ن = ٢٧ تلميذ) وتم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين المجموعتين، وهو ما يتضح من خلال جدول (٩):

جدول (٩)

الفروق بين المجموعتين الأعلى والأدنى في مقياس الرفاه النفسي

البعد	متوسط المجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	قيمة (t)	الدلالة (p)
البعد ١	٢٨,٥	١٥,٢	٩,٨٧٠	$٠,٠٠١ >$
البعد ٢	٢٧,٥	١٤,٩	١٠,١٢١	$٠,٠٠١ >$
البعد ٣	٢٩,١	١٦,٣	٨,٩٥١	$٠,٠٠١ >$
البعد ٤	٢٦,٧	١٣,٥	١١,٠٤٠	$٠,٠٠١ >$
البعد ٥	٣٠,٢	١٧,٨	٩,٢٣١	$٠,٠٠١ >$
البعد ٦	٢٧,٣	١٤,٦	١٠,٦٠	$٠,٠٠١ >$

يتضح من نتائج جدول (٩) أن جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ($p < 0.001$)؛ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد بين التلاميذ ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق وهي: معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وذلك كما يلي:

أ. معامل الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha (α) Reliability): استخدمت الباحثة هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على تلاميذ العينة الاستطلاعية، وقد تم حساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد بالمقياس وللمقياس ككل، وهو ما يتضح من جدول (١٠).

ب. التجزئة النصفية (Split Half): كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول (١٠).

جدول (١٠)

قيم معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرفاه النفسي

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
الاستقلالية	٧	٠,٨٩٠	٠,٨٥٠	٠,٨٤٠
التمكن البيني	٧	٠,٨٧٠	٠,٨٣١	٠,٨٢٠
الارتقاء الشخصي	٧	٠,٨٨١	٠,٨٦٠	٠,٨٥٠
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٧	٠,٨٦٠	٠,٨٢٢	٠,٨١٠
الغرض من الحياة	٧	٠,٩٠٠	٠,٨٧٠	٠,٨٦٠
تقبل الذات	٧	٠,٨٥١	٠,٨٤٠	٠,٨٣١
المقياس ككل	٤٢	٠,٩٣٠	٠,٩١١	٠,٩٠١

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن قيم معاملات الثبات لمقياس الرفاه النفسي جاءت مرتفعة، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي عالي جداً، فالمقياس موثوق وثابت لكل بُعد وللمقياس ككل، وهذا يعني أن القيم مناسبة ويمكن الوثوق بها وتدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قامت الباحثة:

أ. معامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الخاص بها: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (باستثناء العبارة نفسها لمنع تضخم الارتباط)، وذلك على النحو التالي:

جدول (١١)

نتائج الارتباط بين العبارات وأبعادها (ن = ١٠٠)

البعد	العبارة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)	البعد	العبارة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)
١- α_1	١	٠,٧١٠	٠,٠٠١ >	٢- α_2	٢٢	٠,٧٢٠	٠,٠٠١ >
	٢	٠,٦٨١	٠,٠٠١ >		٢٣	٠,٦٩١	٠,٠٠١ >
	٣	٠,٧٢٠	٠,٠٠١ >		٢٤	٠,٧٤٠	٠,٠٠١ >
	٤	٠,٦٥١	٠,٠٠١ >		٢٥	٠,٦٨١	٠,٠٠١ >
	٥	٠,٧٠٠	٠,٠٠١ >		٢٦	٠,٧١١	٠,٠٠١ >
	٦	٠,٧٣١	٠,٠٠١ >		٢٧	٠,٧٣٠	٠,٠٠١ >
	٧	٠,٦٩٠	٠,٠٠١ >		٢٨	٠,٧٠٠	٠,٠٠١ >

البعد	العبرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)	البعد	العبرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)
١	٨	٠,٧٥٠	٠,٠٠١ >	٥	٢٩	٠,٨٠١	٠,٠٠١ >
	٩	٠,٧٢٣	٠,٠٠١ >		٣٠	٠,٧٧٠	٠,٠٠١ >
	١٠	٠,٦٨١	٠,٠٠١ >		٣١	٠,٨٢٣	٠,٠٠١ >
	١١	٠,٧٧٠	٠,٠٠١ >		٣٢	٠,٧٥١	٠,٠٠١ >
	١٢	٠,٧٤٠	٠,٠٠١ >		٣٣	٠,٧٩١	٠,٠٠١ >
	١٣	٠,٧١٠	٠,٠٠١ >		٣٤	٠,٧٤٠	٠,٠٠١ >
	١٤	٠,٧٦٠	٠,٠٠١ >		٣٥	٠,٨١٣	٠,٠٠١ >
٢	١٥	٠,٧٩١	٠,٠٠١ >	٦	٣٦	٠,٧٦٠	٠,٠٠١ >
	١٦	٠,٧٥٠	٠,٠٠١ >		٣٧	٠,٧٣٣	٠,٠٠١ >
	١٧	٠,٨١٠	٠,٠٠١ >		٣٨	٠,٧٨٠	٠,٠٠١ >
	١٨	٠,٧٣١	٠,٠٠١ >		٣٩	٠,٨١١	٠,٠٠١ >
	١٩	٠,٧٨٠	٠,٠٠١ >		٤٠	٠,٧٥٠	٠,٠٠١ >
	٢٠	٠,٧٠٠	٠,٠٠١ >		٤١	٠,٧٧٣	٠,٠٠١ >
	٢١	٠,٧٦٣	٠,٠٠١ >		٤٢	٠,٧٤٤	٠,٠٠١ >

يتضح من الجدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) حيث إن قيمة ($p < 0.001$)، وقد تراوحت قيم الارتباط بين (٠,٦٥١ و ٠,٨٢٣)؛ مما يشير إلى اتساق داخلي ممتاز لكل بعد، وقد أظهرت النتائج أن العبارات ١٧ و ٣١ و ٣٥ و ٣٩ تمتلك أعلى ارتباط مع أبعادها حيث إن ($r > 0.80$).

ب. معامل الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس (باستثناء درجات البعد نفسه لمنع تضخم الارتباط)، وهو ما يتضح من خلال جدول (١٢):

جدول (١٢)

نتائج الارتباط بين الأبعاد والمقياس الكلي (ن = ١٠٠)

البعد	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)
البعد ١	٠,٧٨٠	٠,٠٠١ >
البعد ٢	٠,٧٦١	٠,٠٠١ >
البعد ٣	٠,٨١٠	٠,٠٠١ >
البعد ٤	٠,٧٤٠	٠,٠٠١ >
البعد ٥	٠,٨٣٣	٠,٠٠١ >
البعد ٦	٠,٧٩٣	٠,٠٠١ >

يتضح من جدول (١٢) أن جميع الأبعاد ترتبط بقوة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معامل الارتباط (r) بين (٠,٧٤٠ و ٠,٨٣٣)، وجاء البعد (٥) ($r = 0.833$) والبعد (٣) ($r = 0.810$) هما الأكثر ارتباطاً بالمقياس الكلي، أما البعد (٤) ($r = 0.740$) هو الأقل ارتباطاً، لكنه لا يزال قوي ومهم.

ومن خلال الجدولين (١١) (١٢) يتضح أن الاتساق الداخلي للمقياس ممتاز فجميع العبارات مرتبطة بقوة مع أبعادها، كما اتضح أن جميع الأبعاد مرتبطة بشكل قوي بالمقياس الكلي، مما يدعم صدق البناء، كما أشارت النتائج أن المقياس متجانس ويمكن الاعتماد عليه في القياس النفسي؛ فالنتائج تؤكد أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية قوية ويمكن استخدامه بثقة.

(ب) مقياس الصمود الرقمي الفردي (إعداد/ الباحثة):

اتبعت الباحثة في إعدادها عدة خطوات هي:

(١) الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالصمود الرقمي بهدف صياغة المفاهيم الخاصة بالمقياس.

(٢) الاطلاع على مجموعة من المقاييس الأجنبية التي تناولت الصمود الرقمي وذلك للتعرف على أبعادها وبنودها.

تمت إرسال المقياس للتلاميذ عبر الإنترنت من خلال توفير رابط نموذج Google.

المقاييس التي تم الاطلاع عليها:

- مقياس الصمود الرقمي من دراسة (Qi, Yang (2024 حيث ركز المقياس على المراهقين الصينيين ويتضمن المقياس أربعة أبعاد: معرفة المخاطر، طلب المساعدة، التعلم الاستباقي، والتعافي الذاتي. تكون المقياس من (١٣) فقرة، هدف إلى تقييم مستويات الصمود الرقمي بين المراهقين، وتحليل تأثير الخصائص الفردية المختلفة على صمودهم.

- مقياس الصمود الإلكتروني البشري: تم بناء مقياس لقياس صمود الإنسان الإلكتروني من قبل Adam (2023) Joinson, Matt Dixon, Lynne Coventry, Pam Briggs مع التركيز على الاستجابات الفردية للتهديدات الإلكترونية. يتضمن هذا المقياس ١٦ فقرة مقسمة إلى أربعة مقاييس فرعية: الكفاءة الذاتية، التعلم والنمو، الدعم الاجتماعي، والعجز. ركز هذا المقياس على فهم كيف يمكن للأفراد التعامل بشكل فعال مع الحوادث الإلكترونية والتعافي منها، ودمج مبادئ الصمود النفسي في سياق الأمن الإلكتروني.

- مقياس الصمود الرقمي للمراهقين من إطار الصمود الرقمي الذي اقترحه مجلس سلامة الإنترنت للأطفال في المملكة المتحدة (٢٠٢١)، وتكون من أربع أبعاد، وهي: التعلم Learn، الفهم Understand، المعرفة Know، التعافي Recover، وتكون المقياس من ٧ عبارات.

- مقياس Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) من دراسة Kurniadi, Meiliyandrie & Rahmah (2022) الأداة المستخدمة في هذه الدراسة هي مقياس الصمود النفسي المقتبس من مقياس Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)، تم تطوير CD-RISC بواسطة Connor & Davidson (2003) لقياس الصمود النفسي المكون من خمسة أبعاد، وهي:

(أ) الكفاءة الشخصية والمعايير العالية والمثابرة، (ب) الثقة في غريزة المرء، والتسامح مع التأثير السلبي، (ج) القبول الإيجابي للتغيير والعلاقة الآمنة، (د) التحكم، (هـ) التأثير الروحي.

تكون المقياس من (٢٥) عبارة، مع خيارات الإجابة من درجة ١ (غير مناسب) إلى درجة ٥ (مناسب جداً).

- مقياس (2008) Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard المختصر للصدود الرقمي (BRS) Brief Resilience Scale، والذي تكون من ست عبارات.

(٣) تبنت الباحثة أبعاد مقياس Qi, Yang (2024) الذي قسّم الصدود الرقمي إلى أربعة أبعاد، وذلك لمناسبتها لعينة البحث، وهي: معرفة المخاطر Knowing the Risks، طلب المساعدة Seeking Help، التعلم الاستباقي Proactive learning، التعافي الذاتي Self-Recovery.

جدول (١٣)

توزيع العبارات على أبعاد الصدود الرقمي الفردي

م	البُعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	معرفة المخاطر	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	٦
٢	طلب المساعدة	٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧	١١
٣	التعلم الاستباقي	١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢	٥
٤	التعافي الذاتي	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢	١٠
	الإجمالي		٣٢

وقد قامت الباحثة بتحديد الاستجابات على كل بند وفقاً لمقياس ليكرت السداسي، بحيث يجيب الفرد عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل وهي (موافق بشدة - موافق إلى حد ما - موافق - غير موافق - غير موافق إلى حد ما - غير موافق بشدة)، وتم التصحيح بإعطاء لهذه المفردات الدرجات (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ويشير الرقم (٦) إلى درجة موافقة كاملة على مضمون البند، وتتنخفض درجة الموافقة كلما انخفض الرقم، حيث يدل رقم (١) إلى الرفض الكامل لمضمون البند.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصدود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية:

قامت الباحثة بالتحقق من توافر الشروط السيكومترية (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) للمقياس كالآتي:

أولاً: صدق المقياس:

من أجل التأكد من ذلك فقد أمكن الاستدلال على ذلك من خلال الصدق التكويني، والصدق التمييزي، وفيما يلي توضيح لذلك:

الصدق التكويني:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، والذين بلغ عددهم (١٠٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث استخدمت الباحثة طريقة التحليل العاملي الاستكشافي، وقد تم حساب بعض اختبارات التحليل العاملي مثل اختبار KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) لتقييم مدى كفاية عدد المشاركين؛ وكذلك اختبار Bartlett حيث يعتبر مؤشر للعلاقة بين المتغيرات ويوضح جدول (١٤) نتائج تلك الاختبارات.

جدول (١٤)

اختبارات التحليل العاملي لمقياس الصدود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

KMO	Bartlett's Test	الدالة الإحصائية
٠,٩٢٠	٢٨٥٠,٣٤	٠,٠٠٠

ويتضح من جدول (١٤) أن قيمة اختبار KMO قد بلغت (٠,٩٢٠) وهي قيمة مرتفعة تشير إلى كفاية عدد المشاركين فكلما اقتربت القيمة المحسوبة من الواحد الصحيح دل ذلك على الكفاية؛ وكذلك قيمة اختبار Bartlett والتي بلغت (٢٨٥٠,٣٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يؤكد وجود ارتباطات كافية بين العبارات تسمح بإجراء التحليل العاملي، كما أوضحت عناصر مصفوفتي anti-image كفاية العينة حيث جاءت في قطر مصفوفة الارتباطات الجزئية قريبة من (١) وتراوحت بين (٠,٨٠٧) و (٠,٩١٥) مما يشير إلى كفاية العينة.

وقد تم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، باستخدام عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لمعاملات الارتباط المتبادلة بين الأبعاد الفرعية الأربعة للمقياس، وذلك باستخدام طريقة المكونات الأساسية، ثم أديرت العوامل تدويراً مائلاً بطريقة "البروماكس" promax، وقد أسفرت نتائج التدوير المائل النتائج التي يوضحها جدول (١٥) الذي يبين قيمة الجذور الكامنة والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي لمقياس الصمود النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

جدول (١٥)

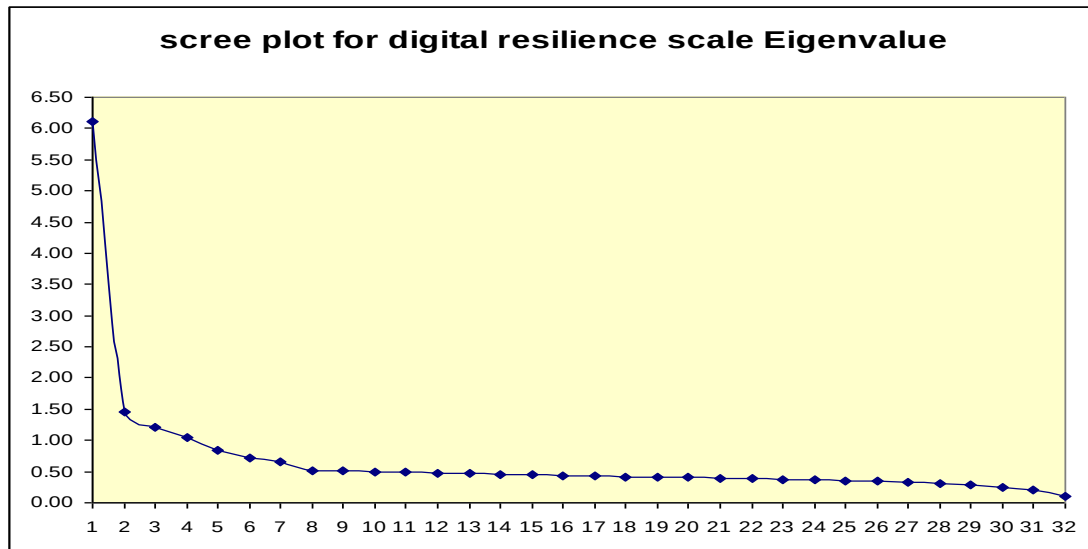
الجذور الكامنة والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي
لمقياس الصمود الرقمي الفردي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

العامل (٨)	العامل (٧)	العامل (٦)	العامل (٥)	العامل (٤)	العامل (٣)	العامل (٢)	العامل (١)	
٠,٥٢	٠,٦٥	٠,٧٢	٠,٨٥	١,٠٥	١,٢٠	١,٤٥	٦,١٢	الجذر الكامن
%٣,٢٥	%٥,٣٠	%٦,٥٠	%٨,٢٠	%١٠,٥٠	١٢,٣٠ %	%١٥,٧٠	%٣٨,٢٥	نسبة التباين المفسر (%)
١٠٠,٠٠ %	٩٦,٧٥ %	٩١,٤٥ %	%٨٤,٩٥	%٧٦,٧٥	٦٦,٢٥ %	%٥٣,٩٥	%٣٨,٢٥	التباين التراكمي (%)
%٧٦,٧٥								النسبة المئوية للتباين الكلية للعوامل المستخلصة

يتضح من جدول (١٥) أن نتائج التحليل العاملي أظهرت أربعة جذور رئيسية فقط بقيم ذاتية أكبر من ١، وهو ما يتوافق تمامًا مع البنية الرباعية للمقياس، أما الجذور من الخامس إلى الثاني جميعها أقل من ١؛ وهو ما يؤكد أن العوامل الأربعة الرئيسية هي الوحيدة المهمة، ولذا يجب تجاهل باقي العوامل، كما اتضح من النتائج أن نسبة التباين المفسر بلغت (%٧٦,٧٥) ممتازة وتدعم قوة المقياس.

يتضح من جدول (١٥) أن هناك أربعة جذور كامنة، كما بلغت النسبة المئوية للتباين الكلية للعوامل الأربعة المستخلصة (%٧٦,٧٥).

وهو ما يتضح من خلال الشكل (٢):



شكل (٢)

الجنور الكامنة لمقياس الصمود الرقمي الفردي

وفيما يلي عرض للعوامل الأربعة ومحتوى المفردات المتشعبة على كل منها تشبعاً دالاً، وقد تم رصد تشبعات كل عامل، ويوضح جدول (١٦) تشبعات مفردات مقياس الصمود الرقمي الفردي على الأربعة عوامل بعد التدوير.

جدول (١٦)

تشبعات مفردات مقياس الصمود الرقمي الفردي على العوامل الأربعة الناتجة بعد التدوير

م	مفردات المقياس	التشبعات على عوامل المقياس			
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	المفردة (١)	٠,٨٢	٠,٠٢-	٠,٠٣	٠,٠٥
٢	المفردة (٢)	٠,٧٨	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٠٢
٣	المفردة (٣)	٠,٨٥	٠,٠٩	٠,٠٢-	٠,٠٧
٤	المفردة (٤)	٠,٨٠	٠,٠٣-	٠,٠١	٠,٠٦-
٥	المفردة (٥)	٠,٧٦	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٠٣
٦	المفردة (٦)	٠,٧٩	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠١-
٧	المفردة (٧)	٠,٠٨	٠,٧٢	٠,٠٨	٠,٠٦
٨	المفردة (٨)	٠,١١	٠,٦٨	٠,٠١-	٠,٠٣
٩	المفردة (٩)	٠,٠١-	٠,٧٥	٠,٠٢	٠,٠٨
١٠	المفردة (١٠)	٠,١٣	٠,٨٠	٠,٠١-	٠,١٠
١١	المفردة (١١)	٠,١٧	٠,٧٨	٠,٠٣	٠,١٦
١٢	المفردة (١٢)	٠,٢٢	٠,٧١	٠,٠٨	٠,٠٧
١٣	المفردة (١٣)	٠,٢٥	٠,٧٤	٠,٠٥	٠,٠٢
١٤	المفردة (١٤)	٠,٠٣-	٠,٦٩	٠,٠٣-	٠,٠٥-
١٥	المفردة (١٥)	٠,٠٧-	٠,٧٧	٠,٠١	٠,٠١

م	مفردات المقياس	التشبعات على عوامل المقياس			
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١٦	المفردة (١٦)	٠,١٢	٠,٧٣	٠,٠٣	٠,٠١-
١٧	المفردة (١٧)	٠,٠٧	٠,٧٠	٠,٠٧-	٠,٠٧
١٨	المفردة (١٨)	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٨١	٠,٠٣
١٩	المفردة (١٩)	٠,٠٥-	٠,٠١	٠,٧٨	٠,٠٨
٢٠	المفردة (٢٠)	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٨٥	٠,٠٩-
٢١	المفردة (٢١)	٠,٠٨	٠,١٥	٠,٨٢	٠,٠٤-
٢٢	المفردة (٢٢)	٠,١١	٠,٢١	٠,٧٩	٠,٠٩-
٢٣	المفردة (٢٣)	٠,١٣	٠,٠٨	٠,١٢-	٠,٧٥
٢٤	المفردة (٢٤)	٠,٠٥-	٠,٠٣-	٠,٠٥	٠,٨٠
٢٥	المفردة (٢٥)	٠,٠٤	٠,٠١-	٠,٠٢	٠,٧٨
٢٦	المفردة (٢٦)	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠١	٠,٨٢
٢٧	المفردة (٢٧)	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٠١-	٠,٧٧
٢٨	المفردة (٢٨)	٠,٠٦-	٠,٠٧	٠,٠١	٠,٧٩
٢٩	المفردة (٢٩)	٠,٠٧	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٨١
٣٠	المفردة (٣٠)	٠,٠٨	٠,٠٦	٠,٠٧	٠,٧٦
٣١	المفردة (٣١)	٠,٠٧	٠,٠١	٠,٠٨-	٠,٧٤
٣٢	المفردة (٣٢)	٠,١٥	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٨٠
الجذر الكامن		٦,١٢	١,٤٥	١,٢٠	١,٠٥
نسبة التباين المفسر		٣٨,٢٥%	١٥,٧٠%	١٢,٣٠%	١٠,٥٠%

ويتضح من جدول (١٦) أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود أربعة عوامل قد تشبعت عليها مفردات المقياس بطريقة جوهريّة، وأن التشبع يكون دال على العامل إذا كانت قيمته لا تقل عن (٠,٣٠)، كما أتضح أن كل المفردات قد تشبعت على العامل الصحيح ولا يوجد تداخل بين العوامل، كذلك أتضح أن التشبعات كلها جاءت أعلى من (٠,٥٠) على العامل المقصود؛ كما تضح من النتائج أن جميع العبارات جاءت بتشبع $> ٠,٣$ على العوامل الأخرى أي لا يوجد تداخل؛ وهو ما يؤكد تشبع جميع العبارات بقوة على عواملها المحددة دون تشتت، مما يدل على تماسك المقياس، كما اتضح أنه لا توجد مفردات تحتاج للحذف فلا يوجد تشبعات متقاطعة؛ وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

٢. الصدق التمييزي Discriminate Validity:

قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي لمقياس الصمود النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال:

أ. تحليل الصدق التمييزي باستخدام معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد: فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ومقارنته بعلاقتها بالأبعاد الأخرى، وهو ما يتضح من خلال جدول (١٧):

جدول (١٧)

متوسط ارتباط العبارات داخل البعد ومع الأبعاد الأخرى

البُعد	متوسط الارتباط داخل البعد (r)	متوسط الارتباط داخل مع الأبعاد الأخرى (r)
معرفة المخاطر	٠,٨٠١	٠,٢٥٧
طلب المساعدة	٠,٦٥٥	٠,١١٩
التعلم الاستباقي	٠,٨٢٨	٠,٢٦٩
التعافي الذاتي	٠,٦٩٠	٠,١٢٥

يتضح من نتائج جدول (١٧) أن كل عبارة ترتبط بقوة مع بُعدها ($r \geq 0.30$)، بينما ضعيفة مع الأبعاد الأخرى ($r < 0.30$)؛ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي عالي حيث إن كل بعد يقيس شيء مختلف.

ب. اختبار الفروق بين المجموعات العليا والدنيا (٢٧ % أعلى مقابل ٢٧ % أدنى): فقد تم تقسيم العينة إلى ٢٧ % الأعلى ($n = 27$ تلميذ)، وكذلك ٢٧ % الأدنى ($n = 27$ تلميذ) وتم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين المجموعتين، وهو ما يتضح من خلال جدول (١٨):

جدول (١٨)

الفروق بين المجموعتين الأعلى والأدنى في مقياس الصمود الرقمي الفردي

البعد	متوسط المجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	قيمة (t)	الدلالة (p)
البعد ١	٢٥,٢	١٤,٧	١٠,٢٢٦	$0.001 >$
البعد ٢	٢٠,٦	١٥,٥	١١,٠١٧	$0.001 >$
البعد ٣	١٦,١	٩,٢	٩,١١٩	$0.001 >$
البعد ٤	٢٠,٣	١٦,١	٨,٦١٠	$0.001 >$

يتضح من نتائج جدول (١٨) أن جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ($p < 0.001$)؛ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد بين التلاميذ ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق وهي: معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وذلك كما يلي:

أ. معامل الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha (α) Reliability): استخدمت الباحثة هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على تلاميذ العينة الاستطلاعية، وقد تم حساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد بالمقياس وللمقياس ككل، وهو ما يتضح من جدول (١٩).

ب. التجزئة النصفية (Split Half): كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول (١٩).

جدول (١٩)

قيم معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصمود الرقمي الفردي

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان – براون	جتمان
معرفة المخاطر	٦	٠,٨٢٥	٠,٨١١	٠,٨١٠
طلب المساعدة	١١	٠,٨٦٩	٠,٨٢١	٠,٨٢١
التعلم الاستباقي	٥	٠,٨٣٥	٠,٨٠٩	٠,٨٠٥
التعافي الذاتي	١٠	٠,٨٧١	٠,٨٣٠	٠,٨٢١
المقياس ككل	٣٢	٠,٩٠٩	٠,٩٠٠	٠,٩٠٠

يتضح من نتائج جدول (١٩) أن قيم معاملات الثبات لمقياس الصمود الرقمي جاءت مرتفعة، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي عالي جداً، فالمقياس موثوق وثابت لكل بعد وللمقياس ككل، وهذا يعني أن القيم مناسبة ويمكن الوثوق بها وتدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الصمود الرقمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قامت الباحثة:

١. معامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الخاص بها: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (باستثناء العبارة نفسها لمنع تضخم الارتباط)، وذلك على النحو التالي:

جدول (٢٠)

نتائج الارتباط بين العبارات وأبعادها (ن = ١٠٠)

البعد	العبارة	معامل الارتباط (r)	الدالة (p)	البعد	العبارة	معامل الارتباط (r)	الدالة (p)
١ معرفة المخاطر	١	٠,٨٠٥	٠,٠٠١ >	٢ طلب المساعدة	١٨	٠,٨٠٠	٠,٠٠١ >
	٢	٠,٨٣٠	٠,٠٠١ >		١٩	٠,٧١٠	٠,٠٠١ >
	٣	٠,٨٠٠	٠,٠٠١ >		٢٠	٠,٨١٥	٠,٠٠١ >
	٤	٠,٧٠٤	٠,٠٠١ >		٢١	٠,٨٢٨	٠,٠٠١ >
	٥	٠,٨٠١	٠,٠٠١ >		٢٢	٠,٨٠٦	٠,٠٠١ >
	٦	٠,٧٩٠	٠,٠٠١ >				
٢ التعلم الاستباقي	٧	٠,٧٠٥	٠,٠٠١ >	٣ التعافي الذاتي	٢٣	٠,٧١٦	٠,٠٠١ >
	٨	٠,٨٠٠	٠,٠٠١ >		٢٤	٠,٧٧٧	٠,٠٠١ >
	٩	٠,٨١٨	٠,٠٠١ >		٢٥	٠,٨٠٢	٠,٠٠١ >
	١٠	٠,٨١١	٠,٠٠١ >		٢٦	٠,٨١١	٠,٠٠١ >
	١١	٠,٨٢٠	٠,٠٠١ >		٢٧	٠,٧٩٠	٠,٠٠١ >
	١٢	٠,٧٢٥	٠,٠٠١ >		٢٨	٠,٨٠٠	٠,٠٠١ >

البعد	العبرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)	البعد	العبرة	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)
	١٣	٠,٨٢٧	$0,001 >$		٢٩	٠,٨٠٥	$0,001 >$
	١٤	٠,٨٠٠	$0,001 >$		٣٠	٠,٧٤١	$0,001 >$
	١٥	٠,٧٩٦	$0,001 >$		٣١	٠,٨٠٣	$0,001 >$
	١٦	٠,٨٠٠	$0,001 >$		٣٢	٠,٧١٨	$0,001 >$
	١٧	٠,٨١٥	$0,001 >$				

يتضح من الجدول (٢٠) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) حيث إن قيمة ($p < 0.001$)، وقد تراوحت قيم الارتباط بين (٠,٦٤٧ و ٠,٨٣٠)؛ مما يشير إلى اتساق داخلي ممتاز لكل بعد، وقد أظهرت النتائج أن العبارات ٢ و ١٣ و ٢١ تمتلك أعلى ارتباط مع أبعادها حيث إن ($r > 0.82$).

٢. معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس (باستثناء درجات البعد نفسه لمنع تضخم الارتباط)، وهو ما يتضح من خلال جدول (٢١):

جدول (٢١)
نتائج الارتباط بين الأبعاد والمقياس الكلي (ن = ١٠٠)

البعد	معامل الارتباط (r)	الدلالة (p)
البعد ١	٠,٨٤٠	$0,001 >$
البعد ٢	٠,٧٨٥	$0,001 >$
البعد ٣	٠,٨٣١	$0,001 >$
البعد ٤	٠,٧٩٦	$0,001 >$

يتضح من جدول (٢١) أن جميع الأبعاد ترتبط بقوة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معامل الارتباط (r) بين (٠,٧٨٥ و ٠,٨٤٠)، وجاء البعد (١) ($r = 0.840$) والبعد (٣) ($r = 0.831$) هما الأكثر ارتباطاً بالمقياس الكلي، أما البعد (٢) ($r = 0.785$) هو الأقل ارتباطاً، لكنه لا يزال قوي ومهم.

ومن خلال الجدولين (٢٠) (٢١) يتضح أن الاتساق الداخلي للمقياس ممتاز فجميع العبارات مرتبطة بقوة مع أبعادها، كما أتضح أن جميع الأبعاد مرتبطة بشكل قوي بالمقياس الكلي، مما يدعم صدق البناء، كما أشارت النتائج أن المقياس متجانس ويمكن الاعتماد عليه في القياس النفسي؛ فالنتائج تؤكد أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية قوية ويمكن استخدامه بثقة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تناول هذا الجزء عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية للبحث؛ وذلك من خلال التحقق من فروض البحث، ثم تفسير هذه النتائج، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للبحث، والدراسات السابقة.

١- التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه: "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس الرفاه النفسي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحديد المتوسط الفرضي المستهدف قياسه في مقياس الرفاه النفسي، وتم تحديد المتوسط المرجعي ليكون بنسبة (٦٠%) كحد أدنى للتمكن من السمة؛ وذلك بهدف المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب الذي يتم الحصول عليه من الدرجات التي حصل عليها التلاميذ في مقياس الرفاه النفسي، وذلك من خلال المعالجات الإحصائية المناسبة؛ لذا فقد تم حساب قيمة (ت) لعينة واحدة ومدى دلالتها للفرق بين متوسط درجات التلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الرفاه النفسي، وجدول (٢٢) يوضح ذلك:

جدول (٢٢)

قيمة "ت" لعينة واحدة ومستوى دلالتها للفرق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاه النفسي (ن=٢٦٧)

الأبعاد	الدرجة	المتوسط الفرضي (م)	المتوسط المحسوب (م)	متوسط الفرق	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (د. ح)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
الاستقلالية	٤٢	٢٥,٠٠	٢٦,١٢	١,١٢	٤,٥٧٠	٢٦٦	٤,٠١٧	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
التمكن البيني	٤٢	٢٥,٠٠	٣١,٦٧	٦,٦٧	٥,٢٠٠	٢٦٦	٢٠,٩٤٨	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
الارتقاء الشخصي	٤٢	٢٥,٠٠	٢٧,٠٦	٢,٠٦	٥,٢٦٨	٢٦٦	٦,٣٨٩	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٤٢	٢٥,٠٠	٣٠,٧٠	٥,٧٠	٤,٦٨٩	٢٦٦	١٩,٨٧٩	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
الغرض من الحياة	٤٢	٢٥,٠٠	٢٧,٥٧	٢,٥٧	٤,٥٣٠	٢٦٦	٩,٢٦٩	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
تقبل الذات	٤٢	٢٥,٠٠	٢٨,٧٦	٣,٧٦	٤,٦٧٧	٢٦٦	١٣,١٢٤	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
المقياس ككل	٢٥٢	١٥١,٠٠	١٧١,٨٨	٢٠,٨٨	٩,٥٣٦	٢٦٦	١٧,٤٦٥	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١

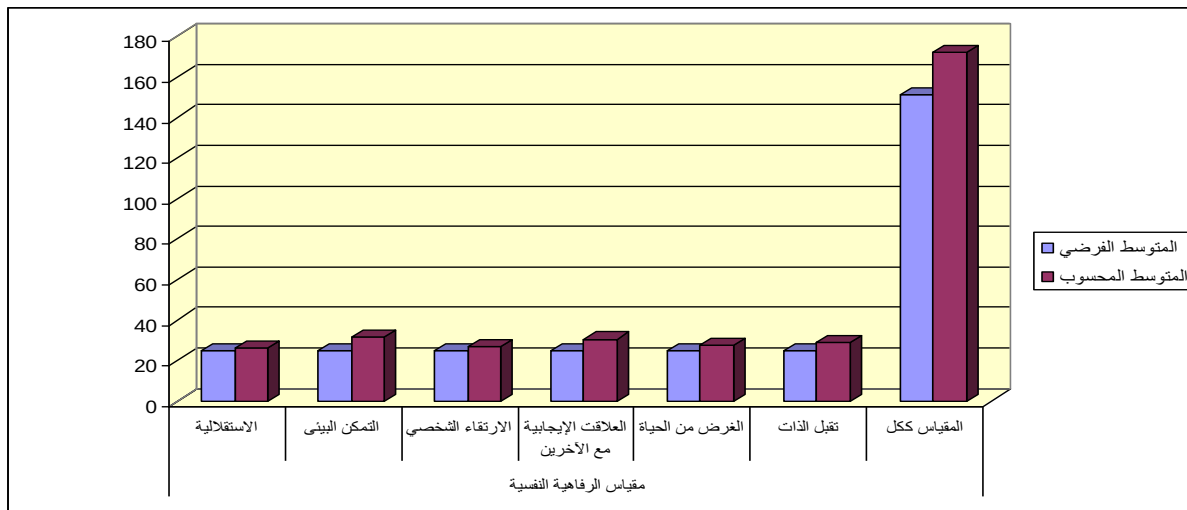
يتضح من الجدول (٢٢):

- وجود فرق بين المتوسط المرجعي والمتوسط المحسوب لمجموع درجات تلاميذ عينة البحث في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة؛ حيث بلغ المتوسط الفرضي في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة قيمة أقل من قيمة المتوسط المحسوب لكل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة، كما أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات تلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي

في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٥٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) بدرجة حرية (٢٦٦)؛ وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة، وقد كانت النتائج لصالح متوسط درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- وجود فرق بين المتوسط المرجعي والمتوسط المحسوب لمجموع درجات تلاميذ عينة البحث مقياس الرفاه النفسي ككل؛ حيث بلغ المتوسط الفرضي في مقياس الرفاه النفسي ككل (١٥١,٠٠)، بينما بلغ المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ عينة البحث على مقياس الرفاه النفسي ككل (١٧١,٨٨)، وكان متوسط الفرق بينهما (٢٠,٨٨) لصالح متوسط درجات عينة البحث، كما أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات تلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي في مقياس الرفاه النفسي ككل بلغت (١٧,٤٦٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٥٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) بدرجة حرية (٢٦٦)؛ وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث في مقياس الرفاه النفسي ككل، وقد كانت النتائج لصالح متوسط درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- ويمكن التعبير عن هذه النتيجة من خلال الشكل (٣):



شكل (٣)

رسم بياني يوضح المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث والمتوسط الفرضي في مقياس الرفاه النفسي

ويعنى هذا رفض الفرض الأول من فروض البحث، وقبول الفرض البديل الذي يشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط درجات مقياس الرفاه النفسي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية لصالح المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ عينة البحث.

تفسير نتيجة الفرض الأول:

أشارت نتائج الفرض الأول إلى أن عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم مستوى مرتفع من الرفاه النفسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مرحلة المراهقة تتضمن تغيرات مختلفة في النظام النفسي، بما في ذلك التفكير والتخطيط للمستقبل، وتقييم البدائل، والتأمل، والاستدلال، والتفكير المجرد، ومستويات جديدة من الاستقلالية والثقة بالنفس، والقدرات المعرفية الجديدة (The American Psychological Association, 2010).

(Association., 2002 Newman, Newman., 2020). فغالبًا ما تكون هذه المرحلة فترة مليئة بالتحديات والتغيرات الكبيرة، وقد يُنظر إليها على أنها فترة تزداد فيها التقلبات المزاجية ومشاكل البنية النفسية، ومع ذلك، يمكن أن تكون الرفاهية النفسية مرتفعة لدى بعض المراهقين أو تلاميذ المرحلة الإعدادية لعدة أسباب تظهر من خصائصهم التي ذكرها (Ryff & Keyes (1995 في نموذجها، منها: تقبل الذات ويظهر من خلال أن يمتلك التلميذ اتجاهات إيجابية تجاه نفسه، ويعترف ويقر ويقبل بالجوانب المتعددة لذاته، شاملاً الخصائص الجيدة والسيئة، ويشعر بالإيجابية نحو الحياة الماضية. وكذلك العلاقات الإيجابية مع الآخرين والبيئة الأسرية الداعمة، وكذلك العلاقات الإيجابية مع الوالدين حيث إن توفر تواصل مستمر وصادق مع الوالدين، والشعور بالدعم والتقبل غير المشروط من الأسرة، يوفر قاعدة آمنة للمراهق ويحميه من العديد من الضغوطات النفسية. كذلك الاستقرار العائلي وغياب الخلافات الأسرية الحادة أو التفكير الأسري يساهم بشكل كبير في شعور المراهق بالأمان النفسي. وأيضًا العلاقات الاجتماعية الإيجابية والأقران الداعمون، وتكوين الصداقات القوية حيث إن وجود دائرة من الأصدقاء المقربين والداعمين يمنح المراهق شعورًا بالانتماء، ويوفر له مساحة للتعبير عن نفسه وتبادل الخبرات، مما يخفف من الشعور بالوحدة أو العزلة. وكذلك القبول الاجتماعي، والشعور بالقبول من الأقران في هذه المرحلة الحساسة يعزز الثقة بالنفس والرفاهية النفسية.

بالإضافة إلى الاستقلالية وتظهر من خلال استقلال التلميذ ذاتيًا، وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وأنه يستطيع التفكير والتعامل بالطرق المناسبة، وقادر على تسوية سلوكه وتعاملاته من خلال ذلك، وقادر على تقييم نفسه وفقًا لمعايير شخصية وذاتية.

وأيضًا التركيز على المهارات الحياتية في التعليم حيث أدخلت بعض الأنظمة التعليمية برامج لتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية، مثل الذكاء العاطفي، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، فالمراهقون الذين يكتسبون مهارات جيدة في حل المشكلات يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات بشكل فعال، وهي مهارات ثبت أنها تعزز من الصحة النفسية لدى المراهقين.

والتمكن البيئي ويظهر من خلال الانخراط في بعض الأنشطة كالرياضة، الفنون، الأندية المدرسية، أو الأعمال التطوعية يمكن أن يوفر فرصًا للإنجاز، وتطوير المهارات، واكتشاف الذات، مما يساهم في الشعور بالرضا وأيضًا البيئة المدرسية داعمة، والعلاقات الجيدة مع المعلمين، ووجود معلمين يهتمون بالطلاب ويدعمونهم أكاديميًا ونفسيًا يمكن أن يجعل البيئة المدرسية أكثر أمانًا وراحة كل هذه العوامل تساهم في رفاهيتهم النفسية.

بالإضافة إلى الارتقاء الشخصي ويظهر من خلال انفتاح التلميذ على التجارب الجديدة، وشعوره بإدراك إمكاناته، والتفكير الإيجابي بما يشمل من الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات جميع هذه العوامل تعزز من قدرة المراهق على التكيف، مما يرفع من مستوى رفاهيته النفسية والقدرة على رؤية الجانب الإيجابي في المواقف، وتحديد الأهداف الواضحة، تساهم في بناء نظرة متفائلة للحياة (العازمي، عائشة عبيدالله مبارك قويسني، ٢٠٢٢)، بالإضافة إلى امتلاكهم المهارات الرقمية Digital Literacy ومدى معرفة المراهق بكيفية استخدام الأدوات الرقمية وتطبيقاتها بفعالية.

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود الرقمي الفردي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحديد المتوسط الفرضي المستهدف قياسه في مقياس الصمود الرقمي الفردي، وتم تحديد المتوسط المرجعي ليكون بنسبة (٦٠%) كحد أدنى للتمكن من السمة؛ وذلك بهدف المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب الذي يتم الحصول عليه من الدرجات التي حصل عليها التلاميذ في مقياس الصمود الرقمي الفردي، وذلك من خلال المعالجات الإحصائية المناسبة؛ لذا فقد تم حساب قيمة (ت) لعينة واحدة ومدى دلالتها للفرق بين متوسط درجات التلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الصمود الرقمي الفردي، وجدول (٢٣) يوضح ذلك:

جدول (٢٣)

قيمة "ت" لعينة واحدة ومستوى دلالتها للفرق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الصمود الرقمي الفردي (ن=٢٦٧)

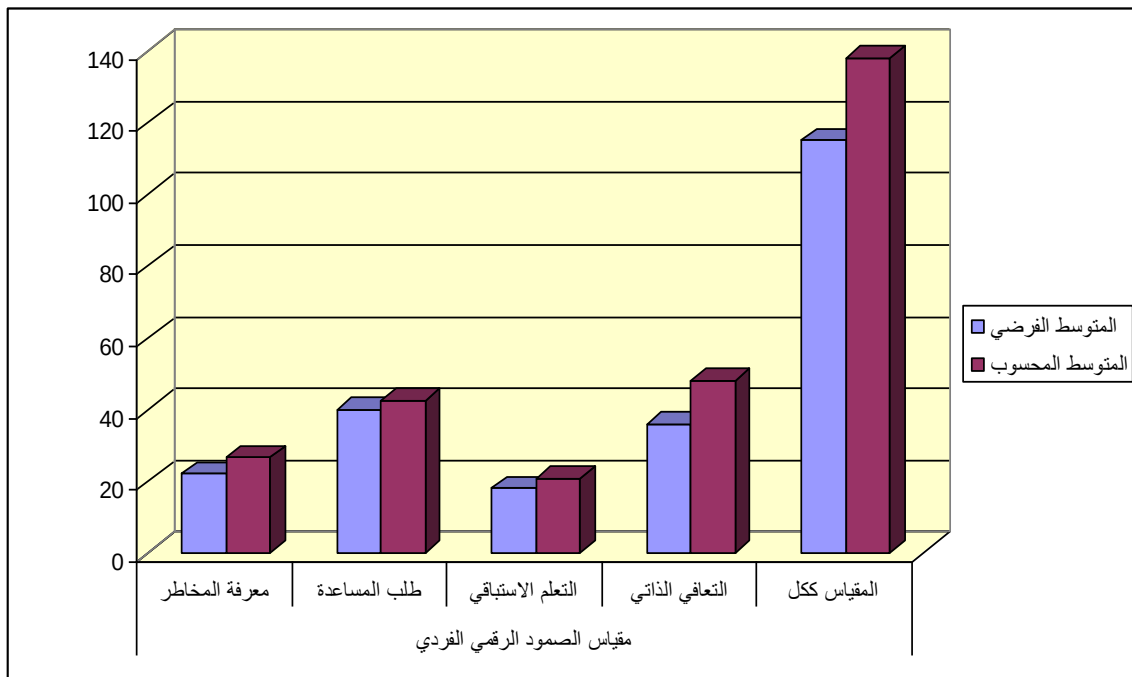
الأبعاد	الدرجة	المتوسط الفرضي (م)	المتوسط المحسوب (م)	متوسط الفرق	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (ج.د)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
معرفة المخاطر	٣٦	٢٢	٢٦,٥٨	٤,٥٨	٥,٨٦٢	٢٦٦	١٢,٧٦٨	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
طلب المساعدة	٦٦	٤٠	٤٢,٦٠	٢,٦٠	١٠,٢٨٨	٢٦٦	٤,١٢٨	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
التعلم الاستباقي	٣٠	١٨	٢٠,٧٣	٢,٧٣	٥,٢٣٩	٢٦٦	٨,٥٠٤	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
التعافي الذاتي	٦٠	٣٦	٤٨,١٠	١٢,١٠	٨,٠١٢	٢٦٦	٢٤,٦٧٩	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
المقياس ككل	١٩٢	١١٥	١٣٨,٠١	٢٣,٠١	٤,٩٠١	٢٦٦	١٥,٠٩٧	٢,٥٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢٣):

- وجود فرق بين المتوسط المرجعي والمتوسط المحسوب لمجموع درجات تلاميذ عينة البحث في كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي كل على حدة؛ حيث بلغ المتوسط الفرضي في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي كل على حدة قيمة أقل من قيمة المتوسط المحسوب لكل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي كل على حدة، كما أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات تلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي في كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي كل على حدة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٥٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) بدرجة حرية (٢٦٦)؛ وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث في كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي كل على حدة، وقد كانت النتائج لصالح متوسط درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- وجود فرق بين المتوسط المرجعي والمتوسط المحسوب لمجموع درجات تلاميذ عينة البحث مقياس الصمود الرقمي الفردي ككل؛ حيث بلغ المتوسط الفرضي في مقياس الصمود الرقمي الفردي ككل (١١٥,٠٠)، بينما بلغ المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ عينة البحث على مقياس الصمود الرقمي الفردي ككل (١٣٨,٠١)، وكان متوسط الفرق بينهما (٢٣,٠١) لصالح متوسط درجات عينة البحث، كما أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي درجات تلاميذ عينة البحث والمتوسط الفرضي في مقياس الصمود الرقمي الفردي ككل بلغت (١٥,٠٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٥٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠١) بدرجة حرية (٢٦٦)؛ وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث في مقياس الصمود الرقمي الفردي ككل، وقد كانت النتائج لصالح متوسط درجات عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- ويمكن التعبير عن هذه النتيجة من خلال الشكل (٤):



شكل (٤)

رسم بياني يوضح المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ مجموعة البحث

والمتوسط الفرضي في مقياس الصمود الرقمي الفردي

ويعنى هذا رفض الفرض الثاني من فروض البحث، وقبول الفرض البديل الذي يشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط درجات مقياس الصمود الرقمي الفردي والمتوسط الفرضي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية لصالح المتوسط المحسوب لدرجات تلاميذ عينة البحث.

تفسير نتيجة الفرض الثاني:

أشارت نتائج الفرض الثاني إلى أن عينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية لديهم مستوى مرتفع من الصمود الرقمي الفردي، بمعنى أن المراهقين يمتلكون صموداً رقمياً ومرونة رقمية مرتفعة تمكنهم من التكيف والتعامل مع المواقف الرقمية والمخاطر والتحديات في البيئة على الانترنت، والتحكم بشكل أفضل في عواطفهم، وتنظيم أنفسهم بشكل استباقي، وطلب الدعم الخارجي، وبناء دعم بين الأشخاص، والتعامل

مع المخاطر في التعلم عبر الإنترنت بعقلية إيجابية، أيضاً يُعتبر التعافي الذاتي عاملاً أساسياً في القدرة على التعافي من التجارب السلبية عبر الإنترنت.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ragni, Guarini, Toto, Limone (2022) والتي أظهرت نتائجها أن طلاب التعليم العالي الإيطاليين لديهم مستوى عالٍ من الصمود الرقمي، وكذلك دراسة Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, Girgla (2021) التي أشارت نتائجها إلى أن طلاب الجامعات في أستراليا وآسيا أظهروا مهارات رقمية ومرونة رقمية جيدة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال مجموعة من العوامل النفسية، الاجتماعية، والتقنية، منها: معرفة المخاطر، وقدرة التلاميذ على التكيف مع التحديات والمخاطر التي يواجهونها في البيئة الرقمية، مثل: التحريض الجنسي (McHugh et al., 2017)، والتعرض للكراهية عبر الإنترنت (Keipi et al., 2018)، والاجتماع مع الغرباء (Priebe & Svedin, 2012)، والتعرض للمحتوى الصريح (McHugh et al. 2017) والإيذاء عبر الإنترنت (Keipi et al., 2018)، والقدرة على التعامل مع هذه المخاطر وغيرها، كما أظهرت دراسة (Sharma, Anand, Roopesh, Sunil. (2022) أن الذين يتمتعون بالقدرة على التحمل الرقمي يستطيعون التعرف على المخاطر أو التهديدات على الإنترنت واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن البيئة الرقمية التي يعيشون فيها.

بالإضافة إلى أن طلب المساعدة الذي هو بُعد أساسي للصمود الرقمي الفردي ويعني معرفة التلميذ كيفية طلب المساعدة عند التعرض للخطر عبر الإنترنت يساهم بشكل كبير في الصمود الرقمي الفردي وهذا ما اتفقت عليه دراسة (Eri, Gudimetla, Star, Rowlands, Girgla (2021) حيث أشاروا إلى أنه عندما يواجه الطلاب صعوبات أثناء الدراسة عبر الإنترنت، فإن معظمهم يسعون للحصول على مساعدة من الخارج، وتتماشى نتائج البحث مع نتائج دراسة (Tian, Liu, Shan. (2018) والتي أظهرت أن الدعم الخارجي هو نظام دعم كبير لتعزيز المرونة لدى المراهقين، فالدعم الاجتماعي الرقمي ووجود شبكات دعم على الإنترنت (مثل الأصدقاء أو المجتمعات الرقمية) هو أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تطوير الصمود النفسي لدى المراهقين، ويساعد المراهقين على مشاركة تجاربهم والتعلم من الآخرين، ومنصات التواصل الاجتماعي بدأت بتوفير أدوات للحماية والإبلاغ عن السلوكيات الضارة، ويساهم في شعور بالأمان، والانتماء إلى الأسرة والمدرسة، والشمول الاجتماعي، والمشاركة، والمحبة، والاعتراف بالوضع الاجتماعي، والحرية من التمييز. بالإضافة إلى أن تطوير القدرة الرقمية لدى المراهقين تتطلب تفاعلاً وثيقاً بين الفرد والأسرة والمجتمع والمستويات الاجتماعية، ويمكن أن تكون هذه المستويات الأربعة مصادر لعوامل الحماية اللازمة لتطوير القدرة الرقمية لدى المراهقين (Qamaria, Kuswandi, Setiyowati, & Bahodirovna, 2025). وكذلك التعلم الاستباقي هو عامل حاسم يؤثر على الصمود الرقمي لدى المراهقين، والتعلم النشط من التجارب وطرق حل الصعوبات الناتجة عن التجارب السيئة يعد عاملاً واقعياً في تطوير المرونة الفردية، ويتفق هذا مع ما أشار إليه Ragni, Guarini, Toto, Limone (2022) أن تعلم المعرفة والمهارات من التجارب السلبية عبر الإنترنت يمكن أن يساعدهم في التكيف بشكل أفضل مع المخاطر المستقبلية التي يواجهونها في الفضاء الإلكتروني، بالإضافة إلى تطور المهارات الشخصية: فالمرهقون يطورون مهارات مثل التفكير النقدي، إدارة الوقت، وضبط النفس، مما يساعدهم على مقاومة الضغوط الرقمية، وبعضهم أصبح أكثر وعياً بتأثير المحتوى الرقمي على صحتهم النفسية.

بالإضافة إلى التربية الرقمية المبكرة: فالمرهقون اليوم ينشؤون في بيئة رقمية منذ الطفولة، مما يمنحهم خبرة مبكرة في التعامل مع التكنولوجيا، وهذا التعرض المبكر يعزز من قدرتهم على التكيف مع التغيرات الرقمية وفهم المخاطر المحتملة، كل هذه العوامل ساهمت في تعزيز الصمود الرقمي، أي قدرة المرهقين على التعامل مع التحديات الرقمية بشكل إيجابي.

كذلك التعليم والتوعية وازدياد البرامج التعليمية التي تركز على السلامة الرقمية، والخصوصية، والذكاء العاطفي الرقمي وزيادة الثقافة الرقمية والقدرة على التمييز بين المعلومات الموثوقة والمضللة كل ذلك يساهم في رفع مستوى الصمود الرقمي، حيث أظهرت دراسة سلامة، ربيع عبدالجيد محمد، والبابلي، ياسر السيد محمد (٢٠٢٣) أن هناك علاقة بين الصمود الأكاديمي والاحترق الرقمي، وأن الطلاب الذين يتمتعون بصمود نفسي وأكاديمي أعلى يكونون أكثر قدرة على مقاومة الضغوط الرقمية والتعامل معها بفعالية.

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث الذي ينص على أنه "لا توجد علاقة بين القدرة على الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات تلاميذ عينة البحث في مقياس الرفاه النفسي، ودرجاتهم في مقياس الصمود الرقمي الفردي، كما هو مبين بالجدول (٢٤):

جدول (٢٤)

العلاقة الارتباطية بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية (ن=٢٦٧)

مقياس الصمود الرقمي الفردي					المتغيرات	الرفاه النفسي
الدرجة الكلية للمقياس	التعافي الذاتي	التعلم الاستباقي	طلب المساعدة	معرفة المخاطر		
**٠,٧٠١	**٠,٦٤٩	**٠,٦٥٥	**٠,٦٨٨	**٠,٦٥١	الاستقلالية	
**٠,٧٠٠	**٠,٥٦٨	**٠,٥٧٧	**٠,٥٩٠	**٠,٦٩٠	التمكن البيني	
**٠,٧٠٥	**٠,٦٢٥	**٠,٦٦١	**٠,٥٨٥	**٠,٦٩٧	الارتقاء الشخصي	
**٠,٧٠١	**٠,٦٤٨	**٠,٦٨٠	**٠,٦٤٧	**٠,٦٥٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
**٠,٧٠٠	**٠,٦١١	**٠,٦٩٠	**٠,٦٣٥	**٠,٦٨٨	الغرض من الحياة	
**٠,٧٠٢	**٠,٦٧١	**٠,٦٩٥	**٠,٦٥٠	**٠,٥٧٩	تقبل الذات	
**٠,٧٥١	**٠,٧٠١	**٠,٧٠٧	**٠,٧٠٣	**٠,٧٠٠	الدرجة الكلية للمقياس	

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

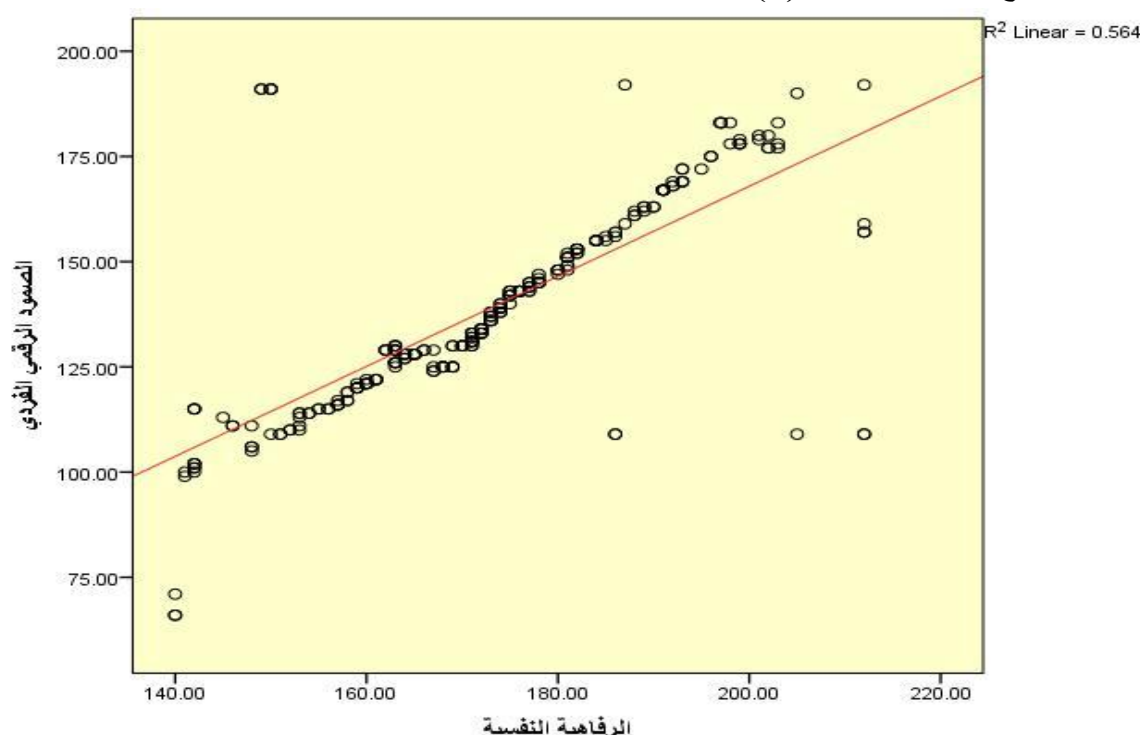
يتضح من الجدول (٢٤):

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تلاميذ عينة الدراسة في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي، ودرجاتهم في كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي؛ أي أن أبعاد متغير الرفاه النفسي وأبعاد متغير الصمود الرقمي الفردي مرتبطتين ارتباطاً طردياً إيجابياً فكلما زاد أحدهما زاد الآخر، والعكس صحيح.

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي، ودرجاتهم الكلية في مقياس الصمود الرقمي الفردي، فقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٥١) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ أي أن متغير الرفاه النفسي ككل ومتغير الصمود الرقمي الفردي ككل مرتبطان ارتباط طردي قوي فكلما زاد أحدهما زاد الآخر، والعكس صحيح.

- كما تشير قيمة العلاقة الارتباطية بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي إلى أن ٥٦,٤% من التباين في الرفاه النفسي ($r^2 = 0.751^2 = 0.564$) يمكن تفسيره بالصمود الرقمي، والعكس صحيح؛ وهذا يعني أن أكثر من نصف التغيرات في مستوى الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية مرتبطة بمستوى الصمود الرقمي لديهم.

- وهو ما يتضح من خلال الشكل (٥):



شكل (٥)

يوضح العلاقة الارتباطية بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ويعني هذا رفض الفرض الثالث من فروض البحث، وقبول الفرض البديل الذي يشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الرفاه النفسي والصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

تفسير نتيجة الفرض الثالث:

أظهرت نتائج الفرض الثالث وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين درجات تلاميذ عينة الدراسة في كل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي، ودرجاتهم في كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود الرقمي الفردي؛ أي أن أبعاد متغير الرفاه النفسي وأبعاد متغير الصمود الرقمي الفردي مرتبطان ارتباط طردي إيجابي فكلما زاد أحدهما زاد الآخر، والعكس صحيح، كذلك وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات

دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي، ودرجاتهم الكلية في مقياس الصمود الرقمي الفردي وهو ما اتفق مع نتيجة دراسة كل من (Sagone & De Caroli., 2014) ودراسة (Faisal, Mathai., 2017)، وكذلك دراسة (McHugh, Wisniewski, 2017) ودراسة (Florida & Rosson., 2017) ودراسة (Vinayak & Judge., 2018)، وأيضاً دراسة (Ragni, 2022) ودراسة (Guarini, Toto & Limon., 2022)، وكذلك دراسة (Sanjana Sivakumar, Manoj, Divya, 2022)، وأيضاً دراسة (Devi., 2022)، وأيضاً دراسة (Belinskaya, Shaekhov., 2023)، واتفقت معهم أيضاً دراسة (Novita, Satriadi & Verasari., 2024)، وكذلك دراسة (الوكيل، شيماء عبد المعطى خضرجى، ٢٠٢٣)، (Sayed, Malan and Fourie., 2024)، وأيضاً دراسة (Zayed., 2024).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المراهقين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على إدارة التوتر الرقمي، والتعامل مع التمر الإلكتروني، والتميز بين المحتوى المفيد والضار حيث أظهرت نتائج دراسة (Qi & Yang, 2024) أن الصمود الرقمي يرتبط إيجابياً بالقدرة على التكيف مع الضغوط الرقمية، خاصة في البيئات التعليمية والاجتماعية.

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Benvenuti, Wright, Naslund, & Miers, 2023) أن استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي يمكن أن يعزز من الصحة النفسية، بينما الاستخدام السلبي قد يؤدي إلى نتائج عكسية، وأن الصمود النفسي والرقمي يعتمدان على نفس المهارات مثل: الذكاء العاطفي، والدعم الاجتماعي، والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة. وهذا ما أظهرته نتيجة دراسة (ساهر سراج الدين، ٢٠٢٤) أنه كلما زادت قدرة المراهق على التكيف مع الضغوط، ارتفعت رفاهيته النفسية.

وقد أوضحت دراسة (Dantzer, Cohenb, Russoc & Dinand, 2018) أن الصمود يلعب أدواراً وقائية ضد الآثار الضارة للأحداث المجهدة للحماية من هذه الآثار النفسية وزيادة المناعة في مواجهة الأحداث الضارة، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة الرفاه النفسي لدى الطالب.

أظهرت نتائج دراسة (Pan et al., 2024) أهمية العلاقة بين الثقافة الرقمية وعلاقات الوالدين والأطفال في تعزيز التعافي الفردي والتعلم من التجارب السلبية على الإنترنت، مما يساهم في النهاية في رفاهية الفرد.

٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع والذي ينص على أنه "لا يساهم الرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، والنوع الاجتماعي) في التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام أسلوب الانحدار المتعدد بطريقة Inter وذلك من أجل التوصل إلى معادلة خطية تربط بين عدة متغيرات أحدها متغير (الصمود الرقمي الفردي)، وبقيّة المتغيرات تمثل المتغيرات المستقلة أو المنبئة وهي الرفاه النفسي، وبعض المتغيرات الاجتماعية المتمثلة في العمر الزمني، والنوع الاجتماعي (ذكور / إناث).

يوضح جدول (٢٥)، (٢٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي استطاعت التنبؤ بدرجة الصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

جدول (٢٥)

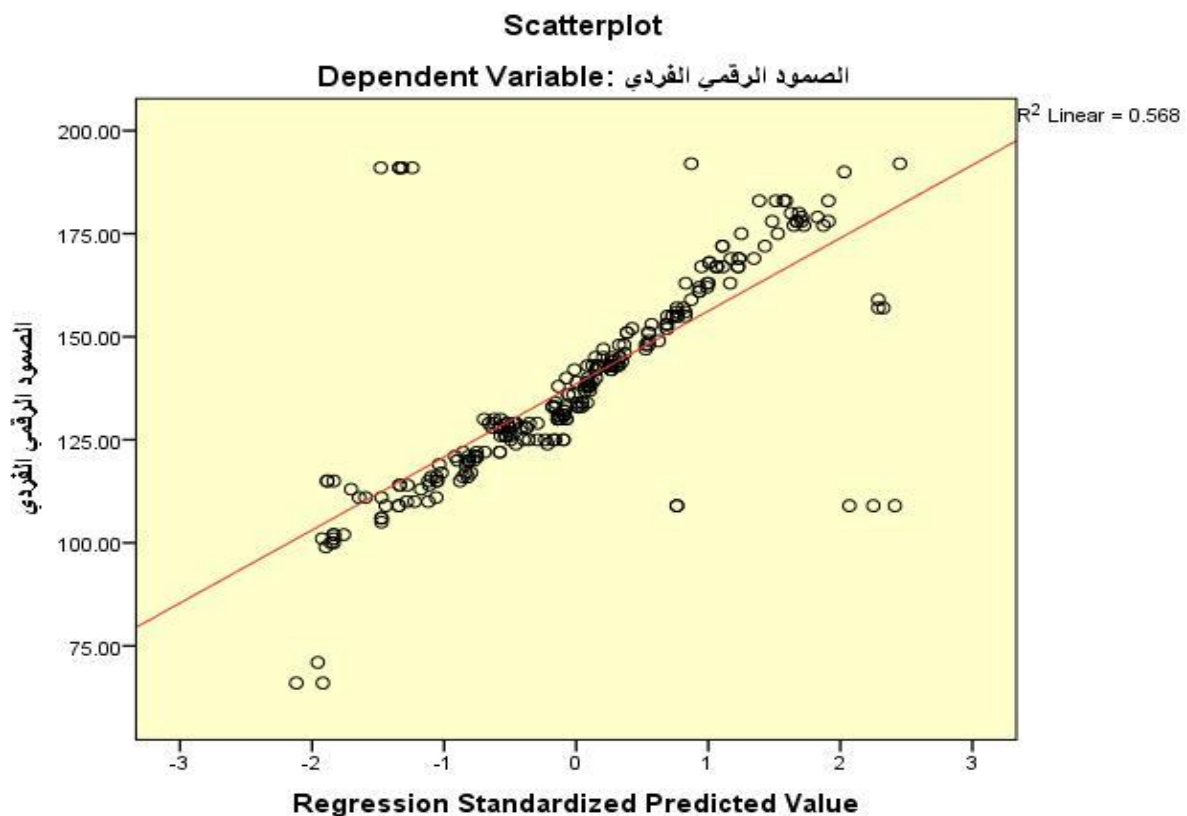
تحليل تباين الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي استطاعت التنبؤ بدرجة الصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	٨٢٨٢٠,٥١٩	٣	٢٧٦٠٦,٨٤٠	**١١٤,٣٧٢	٠,٠٠٠	٠,٥٦٨
الباقى	٦٢٩٩٩,٤٥٨	٢٦١	٢٤١,٣٧٧			
الكلية	١٤٥٨١٩,٩٧٧	٢٦٤				

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من الرفاه النفسي، والعمر الزمني، والنوع الاجتماعي (ذكور / إناث) في التنبؤ بدرجة الصمود الرقمي الفردي، كما يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة معامل التحديد R^2 بلغ (٠,٥٦٨)، أي أن كل من الرفاه النفسي، والعمر الزمني، والنوع الاجتماعي استطاعوا أن يفسروا معًا (٥٦,٨%) من التباين الكلي للدرجة الكلية للصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وهو ما يتضح من خلال الشكل (٦):



شكل (٦)

الانحدار المتعدد للرفاه النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية وتأثيرها على الصمود الرقمي الفردي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية

ويوضح جدول (٢٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير الصمود الرقمي الفردي على متغيرات الرفاه النفسي، والعمر الزمني، والنوع الاجتماعي (ذكور / إناث)، ويمكن من خلاله الحصول على معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة الصمود الرقمي الفردي.

جدول (٢٦)

يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير الصمود الرقمي الفردي على الرفاه النفسي والعمر الزمني والنوع الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري			
الثابت	٥١,٧٤٠-	١٠,٧٨٦		**٤,٧٩٧	٠,٠٠٠
الرفاه النفسي	١,٠٦٦	٠,٠٥٩	٠,٧٤٨	**١٨,١٤٠	٠,٠٠٠
العمر الزمني	٠,٦٧٤	٠,٨٢٨	٠,٠٣٤	٠,٨١٣	٠,٤١٧
النوع الاجتماعي	٢,٨٨٨	٢,٠٥٨	٠,٠٥٨	١,٤٠٣	٠,١٦٢

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢٦):

- يوجد تأثير موجب (دال عند مستوى ٠,٠١) للرفاه النفسي في الدرجة الكلية للصمود الرقمي الفردي.
- لا يوجد تأثير (دال عند مستوى ٠,٠١) للعمر الزمني في الدرجة الكلية للصمود الرقمي الفردي.
- لا يوجد تأثير (دال عند مستوى ٠,٠١) للنوع الاجتماعي (ذكور / إناث) في الدرجة الكلية للصمود الرقمي الفردي.

ويتضح من جدول (٢٦) أنه يمكن صياغة معادلة انحدار متغير الصمود الرقمي الفردي على متغيرات الرفاه النفسي، والعمر الزمني، والنوع الاجتماعي (ذكور / إناث) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، على النحو التالي:

$$\text{الصمود الرقمي الفردي} = ١,٠٦٦ (\text{الرفاه النفسي}) - ٥١,٧٤٠$$

- كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الصمود الرقمي الفردي والرفاه النفسي بقيمة (٠,٧٤٨)، ومعنى ذلك أنه كلما ارتفعت الرفاه النفسي بمقدار وحدة واحدة كلما زادت درجة الصمود الرقمي الفردي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمقدار (٠,٧٤٨) وحدة من وحدات الانحراف المعياري.

تفسير نتيجة الفرض الرابع:

أ- أشارت نتائج الفرض الرابع إلى وجود تأثير دال إحصائيًا موجب للرفاه النفسي في الدرجة الكلية للصمود الرقمي الفردي.

وهذا يعني أنه كلما زاد الرفاه النفسي لدى التلميذ زادت قدرته على الصمود الرقمي الفردي، والعكس صحيح، حيث إنه كلما قل الرفاه النفسي لدى التلميذ؛ كلما قلّ معه صموده الرقمي، ووفقًا لنتائج هذا الفرض فإنه يمكن التنبؤ بالصمود الرقمي الفردي من خلال الرفاه النفسي، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Smith, Hollinger-Smith., 2015)، ودراسة (Malkoç & Yalçın., 2015)، وكذلك

دراسة (Zayed., 2024)، وأيضًا دراسة (Sanjana Sivakumar, Manoj, Divya Devi., 2022) ودراسة (ساهر سراج الدين، ٢٠٢٤).

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نموذج Ryff (1989) للرفاه النفسي الذي يعتمد على ستة أبعاد، وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، الارتقاء الشخصي، العلاقة الإيجابية مع الغير، الغرض من الحياة، تقبل الذات، والذي أشارت فيه إلى أن السعادة في الحياة متوقفة من وجهة نظر Ryff على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته أقصى درجة ممكنة، وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الامكانيات البيئية المتاحة، وعلى تعامله مع الآخرين، وأن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه، وأن يتقبل ذاته.

ومن منظور علم النفس الإيجابي، قد تشمل الصحة النفسية قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، وخلق توازن بين أنشطة الحياة والجهود المبذولة لتحقيق الصمود النفسي، ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، تشمل الصحة النفسية "الرفاه الذاتي، والكفاءة الذاتية المدركة، والاستقلالية، الكفاءة، والاعتماد المتبادل بين الأجيال، وتحقيق الذات من إمكانياته الفكرية والعاطفية.

وهذا ما يشير إليه نموذج الرفاه النفسي الذي ينص على أن الأشخاص المرنين يكونون أفضل في الحفاظ على صحتهم البدنية والنفسية، مما يمنحهم المزيد من القوة للتعافي بسهولة وسرعة التعامل من المواقف الضاغطة، حيث يمنح الصمود الفرد ثقة أفضل وإحساس بالذات، مما يمكنهم من التعامل بفعالية مع الضغوط والمشاعر السلبية، وبالتالي تلعب دورًا مهمًا في الصحة النفسية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الرفاه النفسي يتضمن بعض الأبعاد التي لو ارتفعت من شأنها أن ترفع من الصمود الرقمي للتلاميذ بشكل صحيح، فمثلاً يتضمن الرفاه النفسي تقبل الذات وهذا القبول للنفس مبني بتقييم ذاتي صادقًا معترفًا ومحبا للجوانب المتعددة من ذاته، بما في ذلك الخير والشر، فتقبل الذات يعزز الصمود من خلال تحسين التكيف العاطفي والمعرفي، وكذلك الأفراد الذين يتقبلون ذاتهم يكونون أكثر قدرة على التحمل النفسي والتعافي من الأزمات، ويُعد تقبل الذات من الركائز الأساسية للصحة النفسية الإيجابية.

كذلك من خصائص الأفراد ذوو الرفاه النفسي العالي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التوتر والقلق الناجم عن الاستخدام الرقمي وهو ما يمثله بُعد الاستقلالية. وهذه التحديات والمخاطر تشمل التعرض للمحتوى السلبي، المقارنات الاجتماعية، التنمر الإلكتروني، أو حتى ضغوط التواجد المستمر على الإنترنت (amaria, Kuswandi, Setiyowati & Bahodirovna, 2025) وقدرتهم على التنظيم الذاتي والوعي بمشاعرهم تساعد على تجنب السلوكيات الرقمية غير الصحيحة، ويوضح هذا البحث أن الصمود الرقمي هو قدرة الفرد على حماية نفسه والتعافي من الإجراءات الضارة عند استخدام التطبيقات الرقمية عبر الإنترنت، وهذا يتطلب أساسًا نفسيًا قويًا.

بالإضافة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون برفاهية نفسية جيدة يميلون إلى اتخاذ قرارات أكثر وعيًا بشأن استخدامهم للتكنولوجيا، وهم أقل عرضة للانخراط في الاستخدام، أو الإدمان الرقمي، أو الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر عبر الإنترنت، لأنهم يدركون تأثير ذلك على صحتهم النفسية والجسدية (amaria, Kuswandi, Setiyowati & Bahodirovna, 2025) حيث تُشير بعض الأبحاث إلى أن "الصحة النفسية الرقمية" (وهي فرع من الرفاهية النفسية في السياق الرقمي) تركز على تعزيز الاستخدام المسؤول والأمن للتكنولوجيا لتحقيق التوازن وتحسين جودة الحياة (WISH, 2024).

وإذا تناولنا بُعد الارتقاء الشخصي والاستقلالية فهي تساعد التلميذ على التعافي والنمو بعد التجارب السلبية إذا تعرض الفرد لمخاطر رقمية مثل التنمر الإلكتروني أو انتهاك الخصوصية، فإن مستويات الرفاهية النفسية المرتفعة تمنحه الأدوات اللازمة للتعافي من الصدمة، طلب الدعم، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع مثل هذه المواقف في المستقبل (Savoia et al., 2021).

الرفاه النفسي هو ركيزة أساسية للصمود الرقمي، لأن التلاميذ الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يمتلكون المهارات المعرفية والعاطفية والسلوكية اللازمة للتعامل بفعالية مع التحديات والفرص في العالم الرقمي، مما يمكنهم من الحفاظ على توازنهم، التعافي من التجارب السلبية، والاستفادة القصوى من التكنولوجيا.

ب- أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أنه لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للعمر الزمني في الصمود الرقمي الفردي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Yilmaz & Arslan., 2024)، وتفسر الباحثة عدم وجود اختلافات للعمر الزمني في الصمود الرقمي الفردي إلى تقارب العمر الزمني بين طلاب المرحلة الإعدادية، حيث تراوحت أعمارهم بين (١٣ : ١٦) عامًا، وبالتالي لم يؤثر العمر الزمني في صمودهم الرقمي.

ج- أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أنه لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للنوع الاجتماعي (ذكور / إناث) في الصمود الرقمي الفردي.

اتفقت نتائج هذا البحث مع دراسة (Zayed., 2024)، وكذلك دراسة (Vinayak & Judge., 2018) كما أن دراسة (Cabero-Almenara, Gutiérrez-Castillo, Palacios-Rodriguez, & Barroso-Osuna, 2020) لم تجد أي اختلافات في الصمود الرقمي بحسب النوع الاجتماعي.

بينما اختلفت نتائج هذا البحث مع دراسة (Qi and Yang., 2024) حيث أظهرت أن النوع الاجتماعي يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع صمود المراهقين الرقمي، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الذكور يؤدون بشكل أفضل من الإناث في الصمود الرقمي.

وتفسر الباحثة عدم وجود اختلافات بين الذكور والإناث في الصمود الرقمي يدل على توافر الثقافة الرقمية المتطورة والتوجه التعليمي نحو الاستفادة الكاملة من التكنولوجيا في التعلم والتنمية الشخصية بغض النظر عن النوع الاجتماعي، كما أنه في المجتمعات الحديثة الآن يحصل الذكور والإناث على فرص تعليمية متساوية، بالإضافة إلى تشابه العوامل البيئية والاقتصادية، لأنه قد يؤثر الوضع الاقتصادي والاجتماعي للفرد على إمكانية وصوله إلى التكنولوجيا الحديثة أو التدريب. كذلك التنشئة الاجتماعية قد تكون أكثر تشابهاً بين النوعين (الذكور / الإناث) اليوم، فضلاً عن أن الخبرات والمواقف الحياتية اليومية التي يمر بها التلاميذ، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، تساهم في تطوير قدرتهم على التعامل مع التحديات والمخاطر الرقمية وهي متشابهة إلى حد كبير.

توصيات البحث:

في ضوء عرض نتائج البحث الحالي، يمكن صياغة بعض التوصيات على النحو التالي:

- ١- إجراء العديد من الدورات التدريبية لتلاميذ المرحلة الإعدادية حول مفهوم الصمود الرقمي الفردي وكيفية الوصول إليه.
- ٢- تقديم محاضرات لتوعية الطلاب من أخطار الإنترنت النفسية وتأثيرها على الرفاه النفسي لهم.
- ٣- يجب أن تشمل المناهج المدرسية على استراتيجيات التعامل مع الأزمات والمخاطر الرقمية في المناهج التعليمية لزيادة الوعي الرقمي ورفاهية المراهقين، مع عمل المعلمين كمرشدين وداعمين.

البحوث المقترحة:

- ١- عمل دراسة طويلة لدراسة الصمود الرقمي الفردي على سنوات متتالية.
- ٢- دراسة متغيرات نفسية أخرى في تأثيرها على الصمود الرقمي الفردي مثل: المناعة النفسية، والتنظيم الانفعالي، والتوافق الشخصي، واليقظة الذهنية، وسمات الشخصية، والذكاء العاطفي.
- ٣- إجراء نفس الدراسة الحالية في مراحل تعليمية أخرى كالمرحلة الثانوية أو الجامعية.
- ٤- البروفيلات النفسية للطلاب مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي وتأثيرها على صمودهم الرقمي.
- ٥- دراسة العلاقة بين الصمود الرقمي الفردي والإجهاد الرقمي.
- ٦- دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية المؤثرة على الصمود الرقمي الفردي لدى المراهقين.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

أبو سيدو، ياسمين سامي فائق، والهيلات، مصطفى قسيم محمد (٢٠١٩). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالفاعلية الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير). جامعة البلقاء التطبيقية، السلط.

جاد الرب، أحمد محمد (٢٠١٣). مقياس طيب الحياة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية.

الجميعي، محمد عبد العظيم (٢٠٠٨). مدى فعالية الإراد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. (دكتوراه غير منشورة) -كلية التربية- جامعة سوهاج. حجاز، مصطفى (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي. لبنان. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

الرشيد، نشمية (٢٠٢٣). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، مجلة الإرشاد، ١(٧٣)، ٦٧-٩٤.

الرواحية، بدرية محمد يوسف (٢٠١٦). التوافق المهني وعلاقته الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية (أطروحة ماجستير) كلية العلوم والآداب. جامعة نزوي.

- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط.٤، القاهرة، دار الكتب.
- سراج الدين، ساهر سامي فهمي، صديق، محمد السيد، وطه، منال عبدالنعم محمد. (٢٠٢٤). العلاقة بين الصمود النفسي والرفاهية النفسية لدى المراهقين. المجلة الدولية للبحوث والدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٨)، ١٠٤ - ١٣٨.
- سلامة، ربيع عبدالجيد محمد، والبابلي، ياسر السيد محمد (٢٠٢٣). الصمود الأكاديمي كمنبئ بالاحترق النفسي والاحترق الرقمي لدى طلاب الجامعة العاملين. مجلة كلية التربية، ٨٩ (٤)، ٢٢٥ - ٢٨٥.
- الشهري، أصايل خلوفه، والضبيبان، نوال عبد الله (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى عينة من المتفوقين أكاديميًا بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٣٨)، ٧٧-٩٩.
- المحفوظ، صبا (٢٠١٨). الرفاه النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. دراسات تربوية، (٤٤) ١-٢٠.
- محمدي، نور الهدى (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى الزوجة العاملة (رسالة ماستر غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الوكيل، شيماء عبد المعطي خضرجي (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢٤)، ج٤، ٦٢ - ١١٥.

English References:

- Adam N Joinson, Matt Dixon, Lynne Coventry, Pam Briggs (2023). Development of a new 'human cyber-resilience scale', *Journal of Cybersecurity*, Volume 9, Issue 1, tyad007, <https://doi.org/10.1093/cybsec/tyad007>
- Admiraal, W. (2015). A role-play game to facilitate the development of students' reflective Internet skills. *J Educ Technol Soc.* 3:301–8.
- Alhassan, M. D., & De Klerk, M. (2024). Understanding users' perspectives on mobile payment continuance use after fraud exposure in a developing economy. *Proceedings of the 57th Hawaii International Conference on System Sciences*. <https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/server/api/core/bitstreams/2868fc47-5ade-4ef6-8151-88bbebdb3b5c/content>
- Alhassan, M.D. and Butler, M. (2022). Conceptualizing digital resilience factors for mobile payment services. *In Conference on M4D Mobile Communication Technology for Development* (p.9).
- Alhassan, Muftawu Dzung and De Klerk, Jeremias (2024). "Development of a New Measurement Scale for User Digital Resilience". *ICIS 2024 Proceedings*. 9. https://aisel.aisnet.org/icis2024/user_behav/user_behav/9.
- amaria, R. S., Kuswandi, D., Setiyowati, N., & Bahodirovna, A. M. (2025). Digital resilience in adolescence: A systematic review of models, methods and theoretical perspectives. *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), 2025287. <https://doi.org/10.31893/multirev.2025287>

and

https://www.eua.eu/downloads/publications/briefing_european%20higher%20education%20in%20the%20covid-19%20crisis.pdf (accessed December 10, 12, 2020).

Andrews, F. M. (1991). Stability and Change in Levels and Structure of Subjective well-being. *Social Indicators Research*, 25, 1-30.

Ang WHD, Chew HSJ, Dong J, Yi H, Mahendren R, Lau Y. Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Stress Health*. 2022 Dec;38(5):848-869. doi: 10.1002/smi.3154. Epub 2022 Apr 28. PMID: 35460533; PMCID: PMC10084366.

Belinskaya, E.P, Shaekhov, Z.D. (2023). Psychological well-being and adaptation to the risks of digital world at a young age. *Lomonosov Psychology Journal*, 46 (3), 239–260. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-35>.

Benjamin, D., Brandt, L., & Rozelle, S. (2000). Aging, wellbeing, and social security in rural northern China. *Population and Development Review*, 26, 89-116.

Benvenuti, M., Wright, M., Naslund, J., & Miers, A. C. (2023). How technology is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and cognitive development. *Current Psychology*, 42(19), 16466-16469.

Bluteau JM, Bluteau PA (2020). Call of interprofessional duty: an ethnographically informed discussion on preparing students to be digitally resilient. *J Interprof Care*. 5:662–7. doi: 10.1080/13561820.2020.1791807(2020) 5:662–7. doi: 10.1080/13561820.2020.1791807

Brighi, A., Mameli, C., Menin, D., Guarini, A., Carpani, F., & Slee, P. T. (2019). Coping with cybervictimization: The role of direct confrontation and resilience on adolescent wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244893>

Budak J, Rajh E, Slijepčević S, Škrinjarčić B (2021). Conceptual research framework of consumer resilience to privacy violation online. *Sustainability*. (3): 1238.doi: 10.3390/su13031238

Cabello-Hutt, T., Cabello, P., & Claro, M. (2018). Online opportunities and risks for children and adolescents: The role of digital skills, age, gender and parental mediation in Brazil. *New Media & Society*, 20(7), 2411–2431. <https://doi.org/10.1177/1461444817724168>

Cabero-Almenara, J., Gutiérrez-Castillo, J. J., Palacios-Rodríguez, A., & Barroso-Osuna, J. (2020). Development of the teacher digital competence validation of digcompedu check-in questionnaire in the university context of Andalusia (Spain). *Sustainability*, 15, 6094. <https://doi.org/10.3390/su12156094>

Call ME, Burrow-Sanchez JJ (2010). Identifying risk factors and enhancing protective factors to prevent adolescent victimization on the Internet. In: *Adolescent Online Social Communication and Behavior: Relationship Formation on the Internet* Hershey: IGI Global. p. 152–66. Doi: 10.4018/978-1-60566-926-7.CH010Bond CS, Fevyer

- Carayannis, EG, Christodoulou, K., Christodoulou, P., Chatzichristofis, SA, & Zinonos, Z. (2022). Kno Unknowns in an Era of Technological and Viral Disruptions—Implications for Theory, Policy, and Practice. *Journal of the Knowledge Economy*, 13(1), 587–610. <https://doi.org/10.1007/s13132-020-00719-0>.
- Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC (2010). Optimism. *Clin Psychol Review* .30:879–89. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Collen, H. O., & Onan, N. (2021). Cyberbullying and well-being among university students: the role of resilience. *International Journal of Caring Sciences*, 14(1), pp.632-641 <https://login.bvsspa.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=150568806&site=ehost-liv>
- D, Pitt C. (2006). Learning to use the Internet as a study tool: A review of available resources and exploration of students' priorities. *Health Inf Libr J*. 3:189–96. doi: 10.1111/J.1471-1842.2006. 00656.X December 15, 2021.
- Dantzer, R., Cohenb, S., Russoc, S., & Dinand, T. (2018). Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity* 74, 28–42.
- Delcart L, Neacșu N (2017). Resilience thanks to digital applications: Driving force of regional development. *Acad J Economic Stud*. 4:118–22
- Dhahir, D. F. (2018). Internet parenting upon Indonesian children. *Journal Pekommas: Journal Penelitian Komunikasi, Informatika dan Media Massa*, 3(2), 169-178. <https://doi.org/10.30818/JPKM.2018.2030206>
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 603-607.
- Dhir, A., & Khalil, A. (2017). Underpinnings of internet parenting styles: The development and validation of the Internet Parenting Scale using repeated cross-sectional studies. *The Journal of Educational Computing Research*, 56(7), 1149–1175. <https://doi.org/10.1177/0735633117731492>
- Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2010). Well-being for public policy. Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: *Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., and Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *Int. J. Wellbeing* 2, 222–235. Doi: 10.25273/counsellia. v9i1.3209

- Eri, R., Gudimetla, P., Star, S., Rowlands, J., Girgla, A., To, L., Li, F., Sochea, N., & Bindal, U. (2021). Digital resilience in higher education in response to COVID-19 pandemic: Student Perceptions from Asia and Australia. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18(5). <https://doi.org/10.53761/1.18.5.7>
- European University Association (2020). *EUA 2020: Preliminary Results of the EUA Survey on "Digitally Enhanced Learning at European Higher Education Institutions"*. Available online at:
- Faisal T, Mathai S M (2017). Resilience and Spirituality as Correlates of Psychological Well-Being among Adolescents, *International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, (3), DIP:18.01.143/20170403, DOI:10.25215/0403.143.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts ,and theory. *European Psychologist*, 18(1), pp.12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fraga-Lamas P, Fernández-Caramés TM (2019). A review on blockchain technologies for an advanced and cyber-resilient automotive industry. *IEEE Access*. 7:17578–98. Doi: 10.1109/ACCESS.2019.2895302
- Frimpong-Manso, K. (2018). Building and utilising resilience: the challenges and coping mechanisms of care leavers in Ghana. *Children and Youth Services Review*, (87), pp.52–59 .
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a New Human-centered Society. Japan SPOTLIGHT, 2(1) (August), 8–13.
- Garista, P., & Pocetta, G. (2014). Digital Resilience: meanings, epistemologies and methodologies for lifelong learning. In *Conference paper*.
- Graham, A. & Fitzgerald, R. (2011). Supporting children's social and emotional well-being: Does having a say 'matter'? *Children & Society*, 25(6), 447-457. DOI:10.1111/j.1099-0860.2010. 00295.x
- Hajiyakhchali, A. (2013). The effects of creative problem-solving process training on academic well-being of shahid chamran university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 549-552. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.602>
- Hammond SP, Polizzi G and Bartholomew K (2023b) Using a socio-ecological framework to understand how 8–12-year-olds build and show digital resilience: A multi-perspective and multimethod qualitative study. *Education and Information Technologies* 28: 3681–3709 .<https://doi.org/10.1007/s10639-022-11240-z>
- Hanewald, R. (2011). Reviewing the literature on "at-risk" and resilient children and young people. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(2), 16–29. <https://doi.org/10.14221/ajte.2011v36n8.3>

- Hao, S. (2023). Burnout and depression of medical staff: A chain mediating model of resilience and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, (325), pp.633–639. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.15>
- Haraldstad K, Kvarme LG, Christophersen KA, Helseth S (2019). Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*; 19:1–9.
- Hjemdal, O., Friborg, Oddgeir, Stiles, Tore, C., Martinussen, Monica, & Rosenvinge. (2006). A new scale for adolescent resilience: grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), pp.84–96.
- Hoferichter, F., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2021). The development of school well-being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class-and school climate as buffers. *Learning and Instruction*, 71, 101377. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101377>
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the flourishing scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045. http://www.ehea.info/Upload/Board_DE_UK_72_5_3_EUA_survey_Covid_19.pdf https://aisel.aisnet.org/ecis2021_rip/44 <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.016> <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1649576/FULLTEXT01.pdf> <https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience> <https://www.gov.uk/government/organisations/uk-council-for-internet-safety>
- Hu, Q., Lu, Y., Pan, Z., & Wang, B. (2022). How does AI drive individual digital resilience? a conservation of resources (COR) theory perspective. *Behavior and Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2137698>
- Huta, V., and Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonic : developing classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *J. Happiness Stud.* 15, 1425–1456. Doi: 10.1007/s10902-013-9485-0 *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 33, 4390–4429. <https://doi.org/10.59670/JNS.V33I.2178>
- Kohn, V. (2020). How employees' digital resilience makes organizations more secure. *Proceedings of the 24th Pacific Asia Conference on Information Systems: Information Systems (IS) for the Future, PAC 2020, June 2020.*
- Kohn, V. (2020). How the coronavirus pandemic affects the digital resilience of employees. *Forty-First International Conference on Information Systems*, pp.1–17.

- Korhonen, J., Linnanmäki, K., & Aunio, P. (2014). Learning difficulties, academic well-being, and educational dropout :A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 31, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.12.011>
- Kurniadi, K., Meiliyandrie, L., & Rahmah, R. (2022). Digital Resilience and Academic Skills in College Students. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2262404/v1>
- Kurniadi, Ruslaini, Rahmah, R., & Meiliyandrie, L. (2023). The digital mapping of resilience and academic skills in the perspective of Society 5.0 for higher education level students.
- Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2023). Developing digital resilience: An educational intervention improves elementary students' response to digital challenges. *Computers and Education Open*, 5(2), 1–13. <https://doi.org/10.1016/J.CAEO.2023.100144>
- Lee, J., Chun, J., Kim, J., Lee, J., & Lee, S. (2021). A social-ecological approach to understanding the relationship between cyberbullying victimization and suicidal ideation in South Korean adolescents :The moderating effect of school connectedness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), pp.1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010623>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and emotional effects of digital technology on children in Covid-19 pandemic. *Brain Sciences*, 11(9), 1126. DOI:10.3390/brainsci11091126.
- Lin, M., Wolke, D., Schneider, S., & Margraf, J. (2020). Bullying history and mental health in university students: the mediator roles of social support, personal resilience, and self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 10 (January), pp.1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00960>
- Macaulay PJ, Betts LR, Stiller J, Kellezi B (2022). Bystander responses to cyberbullying :the role of perceived severity, publicity, anonymity, type of cyberbullying, and victim response. *Comput Human Behav*; 131:107238.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Manning, C. (2021). A framework for digital resilience supporting children through an enabling environment. *Parenting for a Digital Future*, pp.1–3 . <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2021/01/20/digital-resilience/>
- Martin, A. (2012). motivation and engagement materials, Sidney: lifelong achievement group.
- Martin, a.& marsh, h. (2006): academic resilience and its psychological and educational correlations, a construct validity approach, *psychology in the schools*, v.43, (3), pp267-281.
- Masten AS, Barnes AJ (2018). Resilience in children: developmental perspectives .*Children* 5(7):98.

- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerability and resilience in early childhood development. In K. McCartney & D. Philips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 22–43). Malden Oxford Carlton: Blackwell.
- Masten, AS, Best, KM, & Garmezy, N. (1990). Resilience and development contributions. *Development and Psychopathologist*, 2(4), 425–444. 10.1017/S0954579400005812
- McHugh, B. C., Wisniewski, P., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2018). When social media traumatizes teens: The roles of online risk exposure, coping, and post-traumatic stress . *Internet Research*, 28(5), 1169–1188.
- McHugh, B., Wisniewski, P., Florida, C., & Rosson, M. B. (2017). Most teens bounce back : Using diary methods to examine how quickly teens recover from episodic online risk exposure. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 1.
- Mitchell, K., & Štulhofer, A. (2021). Online sexual harassment and negative mood in Croatian female adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2), pp.225–231 . <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01506-7>
- Morales, e and Trotman, F. (2004). promoting academic resilience in multicultural America: factors affecting student success. New York, NY: peter lang.
- Moroney E, Lee SS, Ebbert AM, Luthar SS (2023). Digital media use frequency, online behaviors, and risk for negative mental health in adolescents in high-achieving schools. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 1:237–54. Doi: 10.1177/13591045221108834
- Nakaya M, Oshio A, Kaneko H (2006). Correlations for adolescent resilience scale with big five personality traits. *psychol Rep*. 98:927–30. Doi: 10.2466/pr0.98.3.927-93.
- Nastasi, B & Borja, A (2016). Introduction to the Promoting Psychological Well – Being Globally Project. International Handbook of Psychological Well – Being in Children and Adolescents. *New York. Springer*. P. 1- 12.
- Newman BM, Newman PR (2020). Theories of Adolescent Development. London: *Academic Press*.
- Novita, E. M., Satriadi, S., Adolescents. G. (2024). The Relationship of Resilience with Psychological Well-Being in Adolescents with Single Parents. *LITERATUS*, 6(1), 117–132. <https://doi.org/10.37010/lit.v6i1.1572>
- Ochieng DM, Olugbara OO, Marks MM (2017). Exploring digital archive system to develop digitally resilient youths in marginalised communities in South Africa .*Electr J Inf Sys Dev*. 80:1–22. doi: 10.1002/j.1681-4835.2017. tb00588.x
- OECD(a). (2018). The Future of Education and Skills: Education 2030. OECD Education Working Papers, 1–23. <https://www.oecd.org/en/about/directorates/directorate-for-education-and-skills.html>

- Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., & Law, N. (2024). Protective factors contributing to adolescents' multifaceted digital resilience for their wellbeing :A socio-ecological perspective. *Computers in Human Behavior*, 155(108164), 1–15. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2024.108164>
- Phuong TTT, Nguyen ND, Van DN, Thu HNT, Chi TN (2023). Factors influencing the use of digital games in teaching: An exploratory study in the context of digital transformation in Northern Vietnam. *Int J Emerg Technol Learn (Online)*. 8:164. Doi: 10.3991/ijet.v18i08.36243
- Pocetta, G. (2014). Digital Resilience: meanings, epistemologies, and methodologies for lifelong learning, Academia, December.
- Qamaria, R. S., Kuswandi, D., Setiyowati, N., & Bahodirovna, A. M. (2025). Digital resilience in adolescence: A systematic review of models, methods and theoretical perspectives. *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), 2025287-2025287.
- Qi C and Yang N (2024) Digital resilience in Chinese adolescents: a portrayal of the current condition, influencing factors, and improvement strategies. *Front Psychiatry* 15:1278321. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1278321
- Rabbanee F, Quaddus M, Gururajan R, Abawi L, Dickinson S (2019). Conceptualizing Digital Resilience of Australian Tertiary-Level Students. In WA Teaching and Learning Forum 2019. Available online at: <https://litec.curtin.edu.au/events/conferences/tlf/tlf2019/contents-all.html>
- Ragni, B., Guarini, P., Toto, G. A., & Limone, P. (2022). Digital resilience and psychological wellbeing of Italian higher education students: An exploratory study. *Humanities*, 9, 9-6.
- Resilience. In Oxford English Online Dictionary. 3rd ed. (2021). Available online at: <https://www.lexico.com/en/definition/resilience> (accessed December 15, 2021)
- Rimpelä, A., Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Soto, V. E., Salmela-Aro, K., Perelman, J., ... & Lorient, V. (2020). Academic well-being and structural characteristics of peer networks in school. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2848. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082848>
- Robinson, C., & Snipes, K. (2009). Hope, optimism and self-efficacy: A system of competence and control enhancing African American college students' academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35(2), 16-26.
- Rodrigo, P., Arakpogun, E. O., Mai, V. C., Femi Olan, & Djafarova, E. (2024). Can you be mindful? The effectiveness of mindfulness-driven interventions in enhancing the digital resilience to fake news on COVID-19. *Information Systems Frontiers*, 26, 501–521. <https://doi.org/10.1007/s10796-022-10258-5>
- Rose, C. A., & Tynes, B. M. (2015). Longitudinal associations between cybervictimization and mental health among U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 57, 305–312.

- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Matz, S., and Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual. Life Outcomes* 18, 1–16. Doi: 10.1186/s12955-020-01423-y
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–166. Doi : 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 57, 1069–1081. Doi :10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sadeghi, A., & Mahdavi, F. (2020). Social-cognitive predictors of Iranian college students' academic well-being. *Journal of Career Development*, 47(5), 579-591. <https://doi.org/10.1177/0894845319826275>
- Sage, M., Randolph, K., Fitch, D., & Sage, T. (2020). Internet use and resilience in adolescents: a systematic review. *Research on Social Work Practice*, 31(2), pp.1–9. <https://doi.org/10.1177/1049731520967409>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-social and behavioral sciences*, 141, 881-887.
- Sanjana Sivakumar, Manoj, Divya Devi M (2022). RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON RESILIENCE IN ADOLESCENCE AND ADULTS. VOLUME 21: ISSUE 6 (June) – 2022.
- Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2021). Cyberbullying in adolescents :resilience as a protective factor of mental health outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), pp.414–420. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0337>
- Sayed T, Malan H and Fourie E (2024) .Exploring the associations between resilience and psychological well-being among South Africans during COVID-19. *Front. Psychol.* 15: 1323466.doi: 10.3389/fpsyg.2024.1323466
- Schäfer, S. K., von Boros, L., Schaubruch, L. M., Kunzler, A. M., Lindner, S., Koehler, F., ... & Tüscher, O. (2024). Digital interventions to promote psychological resilience: a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*, 7(1), 30.
- Schemmer, M., Heinz, D., Baier, L., Vössing, M., & Köhl, N. (2021). Conceptualizing Digital Resilience for AI-based Information Systems. *ECIS 2021 Research-in-Progress Papers*, 6–14. https://aisel.aisnet.org/ecis2021_rip/44

- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Setyawati, R., Mareza, L., & Hamka, M. (2022). Digital resilience: Opportunities and threats for adolescents in a virtual world. *Acta Informatica Malaysia*, 6 (٢) 67–71. <https://doi.org/10.26480/aim.02.2022.67.71>
- Sharma MK, Anand N, Roopesh BN, Sunil S (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Med Leg J*. 14:258172211018337. Doi: 10.1177/00258172211018337
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2022). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 90(4), pp.1–5. <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>
- Shek, D. T., & Chai, W. (2020). The impact of positive youth development attributes and life satisfaction on academic well-being: *A longitudinal mediation study*. *Frontiers in Psychology*, 11, 537995. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02126>
- Shi, L., Li, H., Huang, L., Hou, Y., & Song, L. (2022). Does cyberattacks reduce prosocial behaviors? The protective role of psychological resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074388>
- Simon, C. (2016). the academic resilience scale (ars30): a new multidimensional construct measure, *frontiers in psychology*, v.7,1787, pp1-12.
- Sinurat, A.B., Aritakarina, N.N., Nadhira, S., Pramastyaningtyas, A.D., & Wulandari, A.P. (2023). Resilience and Well-Being Among Young Adults in Jakarta During the COVID-19 Pandemic: A Correlational Study. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*. 15(3):194-200. Doi: 10.1080/10705500802222972. PMID: 18696313.
- Smith JL, Hollinger-Smith L (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging Ment Health*.;19(3):192-200. Doi: 10.1080/13607863.2014.986647. Epub 2014 Dec 4. PMID: 25471325.
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychodramas*. 5:25338. Doi: 10.3402/ejpt. v5.25338
- Stiglic, N. & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. DOI : DOI:10.1136/bmjopen-2018-023191

- Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., & Luo, Q. (2022). Digital resilience among individuals in school education settings: a concept analysis based on a scoping review. *Frontiers in Psychiatry* (13). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.858515>
- Suresh, A. (2013). Psychological Determinants of Well-Being Adolescents Asia Pacific . *Journal of Research*, 1(9).
- The American Psychological Association. Developing Adolescents, A Reference for Professionals. 2002. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>
- Theron, L. (2020). Adolescent versus adult explanations of resilience enablers: a South African study .
- Tian L, Liu L, Shan N (2018). Parent–child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Front Psychol*. 9:1030. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01030
- Tim, Y., & Leidner, D. E. (2023). Digital resilience: a conceptual framework for information systems research. *Journal of the Association for Information Systems*, 24(5), 1184-1198.
- Tobias, S., & Chapamar, T. (2016). Predicting resilience after cyberbully victimization among high school students. *Journal of Psychological and Educational Research*, 24(1), pp.7–25.
- Tozzo P, Cuman O, Moratto E, Caenazzo L (2022). Family and educational strategies for cyberbullying prevention: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*;19(16):10452.
- Troy AS, Willroth EC, Shallcross AJ, Giuliani NR, Gross JJ, Mauss IB (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annu Rev Psychol* 2023 ;74:547–76.
- Udwan G, Leurs K, Alencar A (2020). Digital resilience tactics of Syrian refugees in the netherlands: social media for social support, health, and identity. *Soc Media Soc*. 6:205630512091558. doi: 10.1177/2056305120915587
- UKCIS Digital Resilience Working Group. What is digital resilience? (2021). Available online at: <https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience>.
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work (South Africa)*, 54(1), pp.1–18. <https://doi.org/10.15270/54-1-611>
- Van den Eijnden R, Vermulst A, van Rooij AJ, Scholte R, van de Mheen D (2014). The bidirectional relationships between online victimization and psychosocial problems in adolescents: a comparison with real-life victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 790–802.
- Van der Kleij R, Leukfeldt R (2019). Cyber resilient behavior: integrating human behavioral models and resilience engineering capabilities into cyber security. In: *Proceedings of the International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics*. Cham: Springer. p. 16–27. Doi: 10.1016/j.aap.2021.106515

- Vandoninck, S., d'Haenens, L., & Roe, K. (2013). Online risks: Coping strategies of less resilient children and teenagers across Europe. *Journal of Children and Media*, 7(1), 60–78.
- Vella, S. L. C., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), pp.233 .https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Villora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a sample of late adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), pp.1–13 .<https://doi.org/10.3390/ijerph17020590>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Vissenberg, J., D'Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital literacy and online resilience as facilitators of young people's well-being? *A systematic review. European Psychologist*, 27(2), pp.76–85 .<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478>
- Wachs S, Gámez-Guadix M, Wright MF (2022). Online hate speech victimization and depressive symptoms among adolescents: The protective role of resilience. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. 7:416–23. Doi: 10.1089/cyber.2022.0009.
- Walker LO, Avant KC (2019). *Strategies for Theory Construction in Nursing*. 6th ed.(Vol. 4). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
- Wang CH, Shannon DM, Ross ME. Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning .*Distance Educ* 2013;34(3):302–23.
- Waugh CE, Koster EH (2015). A resilience framework for promoting stable remission from depression. *Clin Psychol Rev*. 41:49–60. Doi: 10.1016/j.cpr.2014.05.004
- Weller, M., & Anderson, T. (2013). Digital resilience in higher education. *European Journal of Open, Distance and E-Learning*, 16(1), 53-66.
- Wibawa, RP, & Agustina, DR (2019). Role based education. *Equilibrium*, 7(2), 137–141.
- Widlund, A. (2021). Development of academic well-being during secondary education: Relations to performance, motivational beliefs, and aspirations.
- Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: Changes within a school year. *Frontiers in Psychology*, 9, 315579. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00297>
- World Health Organization. (2021). Mental Health. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/mental-health/#tab=tab_1

- Wright, D. (2016). Toward digital resilience. *Elementa*, 2016(2), 1–21. https://doi.org/10.12952/journal_elementa.000082
- Yilmaz, H. & Arslan, E. (2024). Examining the Relationship Between Social-Emotional Well-being and Psychological Resilience of Preschool Children and Their Tendencies Toward Digital Play Addiction. *MSKU. Journal of Education*, 11(1), 53-69 DOI: 10.21666/muefd.1372901 *Youth and Society*, 52(1), pp.78–98. <https://doi.org/10.1177/0044118X17731032>
- Yu, G. B., & Kim, J. H. (2008). Testing the mediating effect of the quality of college life in the student satisfaction and student loyalty relationship. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11482-008-9044-8>
- Zayed, A. M. (2024). Digital Resilience, Digital Stress, and Social Support as Predictors of Academic Well-Being among University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 12(3), 60-74.

Translation of Arabic References:

- Abu Sido, Yasmine Sami Faeq, and Al-Hailat, Mustafa Qasim Muhammad (2019). Social Media Addiction and Its Relationship to Self-Efficacy and Psychological Well-being among University Students (Unpublished Master's Thesis). Al-Balqa' Applied University, As-Salt.
- Al-Jumai, Muhammad Abd al-Azim (2008). The effectiveness of indirect will in developing some positive aspects of personality among a sample of university students. (Unpublished PhD) - Faculty of Education - Sohag University.
- Al-Mahfouz, Saba (2018). Psychological Well-being among Kindergarten Children. *Educational Studies*, (44), pp. 1-20.
- Al-Rasheed, Nashmiya (2023). The Necessary and Its Relationship to Psychological Well-being Illness among Nursing Students in the State of Kuwait. *Al-Da'wa Magazine*, Volume (1), Issue (73), 67-94.
- Al-Rawi, Badria Muhammad Yusuf (2016). Vocational Adjustment and its Perceived Self-Relationship among New Employees in the General Administration of Education in Al Dakhiliyah Governorate (Unpublished Master's Thesis), College of Arts and Sciences, University of Nizwa.
- Al-Shahri, Asayel Khaloufah, and Al-Dhabiban, Nawal Abdullah (2022). Emotional Intelligence and Its Relationship to Psychological Well-being among Academically High Achievers at King Abdulaziz University in Jeddah, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Vol. (6), No. (38), 77-99.
- Al-Wakil, Shaimaa Abdel-Moati Khadji (2023). A Causal Model of Psychological Resilience, Psychological Flow, and Psychological Pulmonary Health among Undergraduate Students. *Journal of Scientific Research in Education*, Issue 24, Vol. 4, pp. 62-115.

- Hijaz, Mustafa (2012). Allocating Life Energies to Readings in Motive Psychology. Lebanon. Al-Tanweer for Printing, Publishing, and Distribution.
- Jad al-Rab, Ahmed Muhammad (2013). The Good Life Scale. Anglo Publishing Library.
- Mohammadi, Nour El-Hoda (2020). Social Support and Its Relationship to Psychological Well-being among Working Wives (Unpublished Master's Thesis), Faculty of Social and Human Sciences, University of Mohamed Kheder Biskra.
- Salama, Rabie Abdul-Jaid Muhammad, and Al-Babli, Yasser Al-Sayyid Muhammad (2023). Academic Resilience as a Predictor of Burnout and Burnout among Working University Students. Journal of the College of Education, Vol. 89, No. 4, pp. 225-285.
- Siraj Al-Din, Saher Sami Fahmy, Siddiq, Muhammad Al-Sayyid, and Taha, Manal Abdul-Naeem Muhammad (2024). A Comparison between Patients' Psychological Resilience and Psychological Well-being in the General Public. International Journal of Research and Studies in Humanities and Social Sciences, No. 8, pp. 104-138.
- Zahran, Hamed Abdel Salam (2005). Mental Health and Illness. 4th ed., Cairo, Dar Al Kutub.