

دراسة تشخيصية لبعض الاحتياجات الإرشادية للصحة النفسية في العصر الرقمي

د. مني عبد الحفيظ^{1*}، أ.د. بن شريك عمر²¹ مخبر إستراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات في الجزائر - جامعة الجلفة (الجزائر)، a.menni@univ-djelfa.dz² مخبر إستراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات في الجزائر - جامعة الجلفة (الجزائر)، a.bencherik@univ-djelfa.dz

تاريخ النشر: 2026/04/22

تاريخ القبول: 2026/02/21

تاريخ الاستلام: 2026/02/12

ملخص:

جاءت هذه الدراسة للكشف عن بعض الاحتياجات الإرشادية المتعلقة بالصحة النفسية وتشخيصها ومحاولة فهمها وإيجاد بعض المخارج والحلول لها، وقد اعتمد الباحثان فيها على المنهج الوصفي التحليلي وتم تطبيقها على عينة من تلاميذ الطورين المتوسط والثانوي بلغت 276 مقسمة إلى قسمين: عينة تقنين أدوات الدراسة وبلغت 157 تلميذاً، وعينة الدراسة الأساسية وكانت 119 تلميذاً، باستخدام مجموعة من الاستبيانات التي تقيس مختلف الاحتياجات الناشئة عن استخدام الوسائط الرقمية .

وقد جاءت نتائج الدراسة كالآتي :

- 1- التأكيد على أن التكنولوجيا الرقمية مصدر للضرر النفسي والاجتماعي .
 - 2- الاتجاه السلبي للتلاميذ نحو كون التكنولوجيا الرقمية مصدر للاستفادة والتعلم .
 - 3- انخفاض مستوى المهارات الخاصة بالتعامل مع التنمر الإلكتروني والذي يعتبر مؤشراً خطيراً وحاجة إرشادية ملحة تستدعي التدخل العاجل خاصة مع التسارع التكنولوجي .
 - 4- سوء الاستهلاك الإلكتروني والذي يظهر نقصاً كبيراً في مهارات ترشيد الاستعمال، مما يحتم على القائمين على عملية الإرشاد أن يهتموا بهذا الشق من المهارات وكيفية تنميته وتطويره .
- هذه النتائج أكدت على الحاجة الملحة للبرامج الإرشادية التي تراعي مختلف هذه الجوانب من تقليل مصادر الضغوط النفسية والمشاكل الاجتماعية في الوسائط الرقمية، ومحاولة جعلها أكثر فائدة وترشيد استهلاكها والتقليل من الإدمان عليها .

الكلمات المفتاحية: الاحتياجات الإرشادية ؛ التنمر الإلكتروني ؛ الصحة النفسية ؛ التكنولوجيا ؛ العصر الرقمي .

Abstract:

This study aimed to identify, diagnose, and understand certain guidance needs related to mental health, and to find solutions for them. The researchers employed a descriptive-analytical approach, applying it to a sample of 276 middle and high school students, divided into two groups: a standardization sample of 157 students and a main study sample of 119 students. A set of questionnaires was used to measure various needs arising from the use of digital media.

The study's findings were as follows:

- 1- Confirmation that digital technology is a source of psychological and social harm.
- 2- Students' negative attitude towards digital technology as a source of benefit and learning.
- 3- A low level of skills in dealing with cyberbullying, which is a serious indicator and an urgent guidance need requiring immediate intervention, especially given the rapid pace of technological advancement.
- 4- Misuse of electronic devices, which reveals a significant deficiency in skills for responsible use. This necessitates that those responsible for guidance services pay attention to this aspect of skills and how to develop and enhance them. These findings underscored the urgent need for guidance programs that address these various aspects, from reducing sources of psychological stress and social problems in digital media, to making it more beneficial, promoting responsible use, and minimizing addiction.

Keywords: Guidance needs; cyberbullying; mental health; technology; digital age.

1- إشكالية الدراسة :

أفرز العصر الرقمي تحولات عميقة في أنماط حياة الأفراد وتفاعلاتهم الاجتماعية، وكان لهذه التحولات أثر بالغ على الصحة النفسية لدى الأطفال والشباب، خاصة في مرحلتَي التعليم المتوسط والثانوي. فقد أصبح التلميذ يعيش في بيئة رقمية مفتوحة تتداخل فيها وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والمنصات التعليمية الرقمية، مما أدى إلى بروز حاجات إرشادية نفسية جديدة لم تكن مطروحة بهذا الشكل في ما مضى و حاجات أخرى شهدت تحولات في أبعاد مختلفة كالتنمر الذي توسع إلى تنمر رقمي أو الكتروني و مظاهر الإدمان التي لحق بها الإدمان الإلكتروني. و تشير الدراسات إلى أن بعض أهم هذه الاحتياجات تتمثل في المهارات الرقمية و بالأخص مهاراتي التعامل مع التنمر الإلكتروني و مهارات ترشيد الاستهلاك الإلكتروني لأفهما يسهمان بدرجة كبيرة في التصدي لظهور مجموعة من المشكلات النفسية الأخرى خاصة القلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات والشعور بالعزلة الاجتماعية (Bottino et al., 2015; Li et al., 2022; Kim et al., 2025; Garthe et al., 2023; Ramadan et al., 2024). و تزداد خطورة هذه المشكلات في ظل الخصائص النمائية لتلاميذ المتوسط والثانوي، حيث يمرون بمرحلة حرجة من النمو النفسي والانفعالي وتشكل الهوية. وفي هذا الإطار تتعاضد مسؤولية الإرشاد النفسي المدرسي في الاستجابة الفعالة لهذه الحاجات المتجددة، غير أن هذه العملية تواجه تحديات تتعلق بضعف التشخيص الدقيق للحاجات

النفسية، ونقص البرامج الإرشادية الموائمة للعصر الرقمي، فضلاً عن محدودية التكوين المتخصص للمستشارين في مجال الصحة النفسية الرقمية.

يعد التنمر الإلكتروني من أبرز المشكلات التي تواجه الشباب والأطفال في العصر الرقمي، حيث يحدث عبر الرسائل والمنشورات والوسائط الرقمية ويتسبب في أذى نفسي واجتماعي للضحايا و حتى الجناة، وللتعامل معه بفعالية نحن في حاجة إلى مجموعة من المهارات الأساسية تشمل: التعرف على السلوكيات المسيئة وعدم التفاعل معها لتقليل تأثيرها وحظر المتنمرين على منصات التواصل والاحتفاظ بالأدلة الرقمية كرسائل أو لقطات شاشة للإبلاغ عنها لاحقاً وطلب الدعم من الأهل أو الجهات المختصة مثل المدرسة أو إدارة الموقع الإلكتروني لتعزيز الأمان الرقمي. كما يوصى بالتواصل مع شخص بالغ موثوق به للمناقشة والاستشارة عند التعرض لمثل هذه الحالات، وتشير اليونيسف إلى أن التعامل الحازم مع التنمر الإلكتروني يتطلب الإبلاغ والتواصل والدعم الاجتماعي إلى جانب حماية الصحة النفسية للمتعرضين له (اليونيسف)

بالانتقال إلى ترشيد الاستهلاك الإلكتروني، فإن هذا المفهوم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة الرقمية الشاملة، وهو يشمل القدرة على الوصول إلى المعلومات الرقمية وتقييمها واستخدامها بشكل مسؤول وأخلاقي، بدلاً من الاستهلاك العشوائي للمحتوى. تؤكد دراسات في المجال الرقمي أن مهارات الترشيد تشمل التفكير النقدي وتقييم مصادر المعلومات والوعي بحقوق الخصوصية والقدرة على اتخاذ قرارات رشيدة عند التعامل مع المحتوى الرقمي، مما يساهم في الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا دون إسراف أو ضرر.

بناء على ما سبق، فإن تنمية هذا النوع من المهارات الرقمية - سواء في مواجهة التنمر الإلكتروني أو ترشيد الاستهلاك الرقمي - يعزز من قدرة الأفراد وخاصة الشباب على الاستفادة المثلى من الفضاء الرقمي وتجنب مخاطره، وتعد من الركائز الأساسية في التربية المعاصرة، كما أنها كآلية وقاية أفضل بكثير من تكلفة التدخل، وهذا ما يدفعنا بقوة إلى الخوض في تشخيص واقع هذه المهارات عند الأطفال والشباب كخطوة محورية لأي شكل من أشكال التدخل التربوي أو الإرشادي، وعليه سنحاول من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة للإحاطة بجانب منها عند عينة ممثلة للشباب والأطفال وهي تلاميذ المدارس والثانويات.

1- تساؤلات الدراسة:

1. ما طبيعة اتجاهات التلاميذ من عينة الدراسة نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للضرر النفسي الاجتماعي للأطفال والشباب.

2. ما طبيعة اتجاهات التلاميذ من عينة الدراسة نحو الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية كآلية لحل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية

3. ما مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في التعامل مع التنمر الالكتروني

4. ما مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني

2- أهداف الدراسة:

1. تقييم طبيعة اتجاهات التلاميذ نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للضرر النفسي و الاجتماعي.

2. بناء استبيان لقياس مهارات التلاميذ في التعامل مع التنمر الالكتروني

3. بناء استبيان لقياس مهارات التلاميذ في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني

4. بناء استبيان الاتجاهات نحو التكنولوجيا الرقمية.

5. تقييم مستوى مهارات التلاميذ في التعامل مع التنمر الالكتروني لتحديد مستوى الاحتياج الارشادي بخصوص هذا المشكل.

6. تقييم مستوى مهارات التلاميذ في الارشاد الاستهلاك الالكتروني لتحديد مستوى الاحتياج الارشادي بخصوص هذا المشكل.

3- مفاهيم الدراسة:

الاحتياجات الارشادية: هي مختلف النقائص والفجوات التي ظهرت ومازالت تظهر عند استخدام التكنولوجيات الرقمية والتي لم تكن معروفة من قبل، ونقصد بالفجوات تلك التحولات في العديد من التعاملات الرقمية التي لم تكن مطروحة فيما مضى واستفحلت مع انتشار التكنولوجيا الرقمية، والتي تستدعي مرافقة ودعمًا وتوجيهًا.

المهارات (المرونة): "قدرة الفرد على القيام بعمل ما، أو تعلم شيء ما(مع استمرارية التعلم) سواء كان جسدياً أم عقلياً، بسهولة ودقة ودرجة من السرعة والإتقان مع الاقتصاد في الجهد المبذول". (مني و بن شريك، 2017)

التنمر الإلكتروني: هو تصرف عدائي متعمد باستخدام مجموعة من الوسائط الرقمية أو أحدها (رسائل، شبكات اجتماعية، منصات، ألعاب...) بهدف تخويف الضحية أو إلحاق الأذى به أو إهانته وإقصائه، مع وجود الرغبة في تكرار ذلك والاستمتاع به، مع ملاحظة عدم التكافؤ في القوة مثل إخفاء الهوية أو التفوق التقني.

ترشيد الاستهلاك الإلكتروني: هو مجموع المهارات والسلوكيات التي من شأنها التقليل أو الحد من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، كما أنها مجموعة القواعد والنظم الأخلاقية التي تنظم وتتحكم في الاستخدام والاستهلاك الرقمي.

4- قراءة في الدراسات السابقة:

تغطي الظواهر المرتبطة بالتكنولوجيا الرقمية باهتمام واسع بين الباحثين في العلوم الإنسانية والاجتماعية و في هذا الجزء من الدراسة سيحاول الباحثان تلخيص أهم ما في مجموعة من الدراسات التي تعنى بالمتغيرات قيد الدراسة بطريقة الجداول لما لها من خاصية التوضيح ، حيث سيتناول الجدول رقم (01) أهم تسع 09 دراسات للتممر الإلكتروني بين يدي الباحثين، أما الجدول رقم (02) فيلخص أهم 14 دراسات حول ترشيد الاستهلاك الإلكتروني و المواضيع المرتبطة خاصة الإدمان الإلكتروني والمهارات الرقمية.

الجدول رقم (01): عرض دراسات حول التمرم الإلكتروني

رقم	أصحاب الدراسة	الهدف من الدراسة	أدوات الدراسة	أهم النتائج حول التمرم الإلكتروني
1	(Wang et al., 2025)	تقدير انتشار التمرم التقليدي والإلكتروني بعد رفع قيود كوفيد-19 ودراسة علاقته بالصحة النفسية	استبيان إلكتروني ذاتي التقييم، تحليل انحدار	انتشار التمرم الإلكتروني كضحية 17.7% وكجان 8.1%؛ كل أشكال التمرم مرتبطة بزيادة الأرق وقلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة مع أعلى مخاطر لمن تعرض لكل الأنواع معا
2	(Gohal et al., 2023)	قياس انتشار التمرم الإلكتروني وعوامله وعلاقته بالحالة النفسية	استبيان التمرم الإلكتروني، ومقياس الصحة النفسية القصير بالعربية MHI-5	انتشار التمرم الإلكتروني 42.8%؛ 26.3% تراجع تحصيلهم الدراسي؛ نحو 21% فكروا في إيذاء أنفسهم بسبب التمرم الإلكتروني
3	(Rostam-Abadi et al., 2024)	استكشاف انتشار التمرم المدرسي والإلكتروني وعلاقته بالصحة النفسية والسلوكيات الخطرة	بيانات مسح YRBS، استبيانات ذاتية وتحليل انحدار	ضحايا التمرم الإلكتروني أو المزوج أكثر عرضة لمحاولات الانتحار و تعاطي مواد ومشكلات صحية وجسمية ودراسية مع أسوأ وضع لمن يتعرض لكلا النوعين
4	(Maurya et al., 2022)	دراسة العلاقة الطولية بين ضحية التمرم الإلكتروني والاكتئاب والتفكير الانتحاري	استبيانات UDAYA، تحليل لوجستي طولي	التعرض للتمرر الإلكتروني تضاعف تقريبا خلال 3 سنوات؛ الضحايا أكثر عرضة مرتين للاكتئاب ومرتين ونصف لأفكار انتحارية في مرحلة

الشباب				
التعرض للتنمر الإلكتروني مرتبط بخطر أعلى لإيذاء النفس ودعم وقبول الوالدين يرتبطان بانخفاض السلوك الانتحاري مع تفاعل واق لبعض أنماط الضبط الوالدي	استبيان مبني على GSHS، نماذج انحدار	فحص العلاقة بين التنمر الإلكتروني واتجاهات الوالدين وإيذاء النفس والانتحار	(Nguyen et al., 2020)	5
انتشار ضحايا التنمر الإلكتروني 17% والجنّة 10.4% كل أدوار التنمر (ضحية/جان/كلاهما) مرتبطة بقلق واكتئاب وصعوبات نفسية اجتماعية وسلوك إيذاء الذات.	استبيانات ذاتية حول التنمر ومقاييس قلق واكتئاب وصعوبات نفسية	تقدير انتشار التنمر المدرسي والإلكتروني وعلاقته بمشكلات الصحة النفسية وإيذاء الذات	(Eyuboglu et al., 2021)	6
انتشار التنمر الإلكتروني 22.3% والضحية الإلكترونية 18% أعلى لدى الذكور ارتباط مع تعاطي المواد ومشكلات أقران وصعوبات مدرسية.	استبيان دولي موحد لسلوكيات الإنترنت، والتنمر الإلكتروني، تحليل مقطعي	تقدير انتشار سلوكيات التنمر الإلكتروني وعوامله المرتبطة	(Mohseny et al., 2020)	7
مجموعة الضحية-الجان لديها أعلى اكتئاب وأدنى صحة نفسية ودعم أسري، دعم الأسرة والمعلمين يتوسط العلاقة ويخفف الأعراض.	استبيان ويب ذاتي، مقاييس اكتئاب وقلق والصحة النفسية ودعم أسري وأصدقاء ومعلمين نموذج معادلات بنيوية	فحص أدوار التنمر الإلكتروني (ضحية، جان، ضحية-جان) وعلاقتها بالاكئاب/القلق والصحة النفسية، مع دور الدعم الاجتماعي	(Hellfeldt et al., 2019)	8
انتشار الضحية الإلكترونية تراوح بين 1-41%، والجان بين 3-72%، تباين كبير بسبب اختلاف التعريفات والأدوات؛ الحاجة لمقاييس موحدة	مراجعة منهجية وفق معايير STROBE، تقييم جودة	مراجعة جودة الأبحاث وتقدير نطاق انتشار التنمر الإلكتروني في الإعدادي والثانوي	(Selkie et al., 2016)	9

	الدراسات		
--	----------	--	--

من خلال الدراسات التسع و حتى غير المذكورة في الجدول و سبق للباحثين الاطلاع عليها غالبا ما يعرف التنمر الإلكتروني كتصرف عدائي متعمد باستخدام وسائط رقمية (رسائل، شبكات اجتماعية، منصات ألعاب...) بهدف إلحاق الأذى أو الإهانة أو الإقصاء بالضحية، مع ميول لتكرار الفعل ووجود شكل من عدم التكافؤ في القوة مثل إخفاء الهوية أو التفوق التقني، وهذا يجعله معقد كونه يتضمن أبعاد مركبة منها الثلاث المرتبطة بالفعل ذاته (الضرر، التكرار، اختلال القوة) وأخرى بالشكل (إهانات، نشر صور...) و يتم أيضا بشكل فردي أو تنخرط فيه جماعات.

أدوات القياس في الدراسات السابقة التي بين أيدينا كثيرا ما تنقسم إلى محاور ضحية/جاني/ضحية-جاني وتقيس أنواع سلوك التنمر (إهانات مكتوبة، نشر صور محرجة، انتحال شخصية، استبعاد من المجموعات، تهديدات) مع قياس تكرار الحوادث (طوال الحياة، آخر سنة، آخر شهر) و تضيف بعض المقاييس بنود وأبعاد مثل نوع المنصة وردود الفعل الانفعالية أو طلب المساعدة.

تتفق النتائج الرئيسية في الدراسات التسع في أن التعرض للتنمر الإلكتروني يرتبط بقوة بأعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسي والتفكير أو المحاولات الانتحارية مع وجود علاقة جرعة-استجابة أي مع زيادة التكرار يزداد الأذى، كما تؤكد وضع الجاني في حالة التنمر ليس بمنأى عن المشاكل النفسية خاصة إذا كان هو بدوره ضحية وهو في هذه الوضعية بمثابة ضحية أيضا خاصة على المدى البعيد، و تبين أيضا الدراسات أن كل أشكال الدعم النفسي و الاجتماعي لها علاقة بتقليل آثار التنمر، وهذا ما يصب في طرحننا من أن هناك حاجة ارشادية ملحة للتعرض لهذا المشكل.

الجدول رقم (02): عرض دراسات ذات علاقة بترشيد الاستهلاك الإلكتروني

الرقم	أصحاب الدراسة	هدف الدراسة المرتبط بترشيد الاستهلاك	أدوات الدراسة	أبرز النتائج أو المتغيرات المرتبطة بترشيد الاستهلاك
1	(Althibyani & Al-Zahrani, 2023)	أثر مهارات المواطنة الرقمية على الوقاية من الجريمة الإلكترونية	استبيان مهارات المواطنة الرقمية وسلوكيات الجريمة الإلكترونية	ارتفاع مهارات المواطنة الرقمية (القانون، الآداب، الصحة الرقمية، الأمن) يرتبط بسلوك رقمي أكثر مسؤولية وتقليل أنماط الإساءة والاستخدام المنحرف للفضاء الرقمي
2	(Martínez-	تحليل أطر الكفاءة	تحليل محتوى 8	حددت ستة أبعاد للكفاءة الرقمية:

	Bravo et al., 2022)	الرقمية لتحديد أبعاد الاستهلاك الناقد والمسؤول للتقنية	أطــــر (UNESCO, EU, OECD....)	نقدية، معرفية، تشغيلية، اجتماعية، انفعالية، إسقاطية؛ تركيز قوي على الاستخدام النقدي والمسؤول للتكنولوجيا بدل الاستهلاك السليبي
3	(Roffarello & De Russis, 2022)	فاعلية أدوات ضبط الذات الرقمية (timers, lock-out) تقليل فرط الاستخدام	مراجعة وميتا-تحليل لدراسات تجريبية	أدوات التحكم الذاتي تقلل الاستخدام غير المرغوب فيه للتكنولوجيا بدرجة متوسطة؛ الدعوة لتصميم تدخلات طويلة الأمد وأخلاقية لدعم الرفاهية الرقمية
4	(Zhao et al., 2025)	دور ضبط الذات والمرونة النفسية في الإدمان الرقمي	نمذجة معادلات ميتا-تحليلية لـ84 دراسة	ضبط الذات يقلل الإدمان الرقمي والمرونة النفسية وسيط مهم والاستنزاف الذهني قد يقود لزيادة الاستهلاك الرقمي التعويضي
5	(Canoy & Lovitos, 2025)	دور محو الأمية الإعلامية الرقمية في استخدام شبكات التواصل	استبيانات لثلاثة مقاييس: مشاركة المعرفة، كثافة استخدام ، محو الأمية الرقمية	مستويات عالية من محو الأمية الرقمية (خاصة الأخلاقيات وتقييم الوسائط) ترتبط باستخدام مكثف لكن أكثر مسؤولية ووعيا
6	(Seitkazy et al., 2025)	العلاقة بين ضبط الذات والاتيكيك الرقمي في التعليم الإعلامي	استبيان عن تأثير الإنترنت على الحالة النفسية وسلوكيات الاتيكيك الرقمي	الالتزام بقواعد الاتيكيك والأمن واحترام الخصوصية يرتبط بمهارات ضبط ذات أعلى في البيئة الرقمية، مع وجود فجوات تحتاج لتدريس منظم
7	(Raji et al., 2025)	دور التربية على الثقافة الإعلامية	مراجعة نظرية/تحليل	التأكيد على تنمية التفكير النقدي، تمييز الموثوقة، وفهم الآثار الأخلاقية

		في إعداد الطلبة للعالم الرقمي	أدبيات	للاستهلاك الإعلامي كشرط للاستهلاك الرشيد
8	(Zahrai et al., 2021)	كيف ينظر لضبط الذات في الاستخدام المشكل لوسائل التواصل	مراجعة منهجية لـ 25 دراسة	معظم الدراسات تؤكد أن فشل ضبط الذات يقود لاستخدام مفرط يضر الرفاه النفسي الاعتماد الكبير على استبانات ذاتية
9	(Scheerder et al., 2017)	محددات المهارات والاستخدام ونائج الإنترنت (الفجوة الرقمية الثانية والثالثة)	مراجعة منهجية لدراسات الفجوة الرقمية	تمييز بين المهارات وأنماط الاستخدام والنتائج الملموسة (تعليمية، اقتصادية) ما يدعم ربط الكفاءة الرقمية بعوائد استهلاك رشيد
10	(Purwantiningsih et al., 2022)	المواطنة الرقمية: محو الأمية والأخلاقيات في استخدام التواصل الاجتماعي	دراسة أدبية وصفية	محو الأمية الرقمية مع الأخلاقيات الرقمية يساعدان الأفراد على تمييز المحتوى الملائم وتجنب المواد الضارة أي ترشيد ما يستهلك ويشارك
11	(Zimmermann & Tomczyk, 2025)	استخدام شبكات التواصل لتنمية مهارات حياتية تحمي من المخاطر	مراجعة/نقاش نظري	الدعوة لبرامج مهارات حياتية (تفكير نقدي، إدارة الانفعالات، التواصل) لتمكين المراهقين من اختيار ما يستهلكونه رقمياً وتقليل السلوكيات الإدمانية
12	(Nyrhinen et al., 2023)	إدمان التسوق الإلكتروني و ضبط الذات واستخدام الهاتف الذكي	استبانات لمقاييس الإدمان، ضبط الذات، تنظيم استخدام الهاتف	انخفاض ضبط الذات في البيئة الرقمية ومشكلات تنظيم استخدام الهاتف تزيد إدمان التسوق الإلكتروني ومشكلات مالية مع التوصية بتعليم استراتيجيات ضبط ذات ومهارات مالية ورقمية
13	(Chen et al., 2025)	نموذج شبكي للفاهية الرقمية:	استبانات متعددة: الرفاهية الرقمية،	التمييز بين الكفاءة الرقمية (محو الأمية، ضبط الذات) والتبعية الرقمية (الخوف

		كفاءة رقمية مقابل تبعية رقمية	محو الأمية، ضبط الذات، الاستخدام المشكل	من الانفصال، الاستخدام المشكل تنظيم الانفعال عنصر مركزي للفصل بين الاستهلاك الصحي والاعتماد
14	(Carmi et al., 2020)	إعادة تعريف محو الأمية/المواطنة البيانية في عصر التضليل	مسح وطني لمهارات «المواطنة البيانية» + إطار نظري	الانتقال من مهارات تقنية فردية إلى مواطنة رقمية فاعلة تشمل فهم اقتصاد المنصات والتفكير النقدي في البنية الإعلامية كأساس لترشيد استهلاك البيانات والمحتوى.

من المهم توضيح أنه على عكس دراسات التنمر الإلكتروني لا تقتصر دراسات ترشيد الاستهلاك التي بين أيدينا فئات الأطفال و الشباب وبل تتوسع إلى باقي فئات المجتمع النشطة، كما أن هناك العديد من المصطلحات الموظفة مرادفة للاستهلاك الرشيد أو تتضمنه، وقد أشار (Scheerder et al., 2017) بالذات إلى كثرة المصطلحات و المترادفات مما يستدعي الاجتهاد أكثر في ضبطها

و في هذا السياق وعلى ضوء الدراسات السابقة يمكننا تعريف مهارات ترشيد وعقلنة الاستهلاك الإلكتروني بأنها مجموعة من الكفاءات الرقمية والمعرفية والقيمية التي تمكن الفرد من استخدام المنصات الرقمية ومواردها بشكل واع وناقد ومنضبط وموجه نحو المنفعة بأقل ضرر مادي ونفسي واجتماعي ممكن، وتتقاطع هذه المهارات مع مفهوم المهارات الرقمية كما يشير إليها (مني و بن شريك، 2018) بأنها: " قدرة الفرد على استعمال (التعامل مع الوسائط الرقمية) تكنولوجيا الإعلام والاتصال بفعالية"، إلا أنها تشمل أكثر أبعاد التعاون والتفكير الناقد والإبداع .

أبعاد القياس الرئيسة التي تبرز في الدراسات هي: محو الأمية الرقمية والقدرة على تقييم موثوقية المصادر وإدارة المعلومات والملفات الرقمية ومهارات التواصل والمشاركة المسؤولة والكفاءة في إدارة الهوية والرفاهية الرقمية والانضباط الذاتي في ضبط الوقت وحدة الاستخدام، و تركز أغلب أدوات القياس في الدراسات تدور على استبيانات ذاتية منظمة لقياس تكرار الممارسات الرقمية ومستوى الكفاءة أو الثقة في أداء مهام معلوماتية واتصالية محددة.

تشير النتائج إلى أن كثيرا من الطلبة والعاملين يمتلكون كفاءات تقنية أساسية لكن لديهم فجوات واضحة في المعلوماتية والبحث الرقمي والابتكار وضبط الذات والرفاهية الرقمية ما يزيد قابلية الوقوع في الاستهلاك المفرط أو غير الواعي ويبرز الحاجة لتدخلات تعليمية وتدريبية ممنهجة لتعزيز هذه الأبعاد بوصفها أساسا لترشيد الاستهلاك الإلكتروني.

5- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة وكونها محاولة لتشخيص وتتبع الاحتياجات الإرشادية لدى أفراد العينة، فإن الباحثان اختارا الاعتماد على المنهج الوصفي، كونه منهجا يعتمد على الوصف الدقيق للظاهرة وتحليلها ومحاولة الوقوف على أهم عناصرها ومكوناتها.

6- مجتمع وعينة الدراسة:

يشكل تلاميذ المتوسط و الثانوي في المدرسة الجزائرية مجتمع الدراسة و تقدر احصائيات وزارة التربية الوطنية للموسم الدراسي 2026/2025 أن عددهم 11275424. مما فيهم تلاميذ المرحلة الابتدائية (<https://www.education.gov.dz/>) أما عينة دراستنا فتشكل من 276 تلميذ تم اختيارهم بشكل عشوائي من الطورين بمدينة الجلفة من 6 مؤسسات تربوية خلال الموسم الفارط، و تنقسم هذه العينة إلى عینتين فرعيتين ، الأولى عينة تقنین أدوات القياس و تضم 157 تلميذ و الثانية للمشاركة في الدراسة الرئيسية و تضم 119 تلميذ

خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (03): خصائص عينة الدراسة

المجموع	عينة الدراسة الرئيسية	عينة التقنين	
99	43	56	ذكور
177	76	101	إناث
150	67	83	متوسط
126	52	74	ثانوي

من خلال الجدول رقم (..) نلاحظ ان أغلب أفراد العينة سواء عينة التقنين أو عينة الدراسة الرئيسية كانوا من الإناث بتكرار 101 في عينة التقنين بمقابل 56 من الذكور، و 76 في عينة الدراسة الرئيسية بمقابل 43 من الذكور، كما كانت النسب متقاربة فيما تعلق بالطور الدراسي (متوسط/ثانوي).

7- أدوات الدراسة:

في سبيل تحقيق أهداف الدراسة لجأ الباحثان إلى بناء ثلاث استبيانات أولها للإجابة على التساؤلين الأول و الثاني و الآخران للإجابة على الثالث و الرابع على التوالي، و قد تم ذلك بالاستفادة من المقاييس و الاستبيانات المتوفرة في الموروث النظري الذي تمت الإشارة إليه في الدراسات السابقة أعلاه.

8-1. استبيان الاتجاهات نحو التكنولوجيا الرقمية (المختصر):

يهدف هذا الاستبيان لتقييم عام لخبرة المستجيب و اتجاهاته نحو التكنولوجيا الرقمية و بالأساس تم التركيز على بعدي الضرر و الاستفادة في ما يخص المشكلات النفسية الاجتماعية من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة، و يتشكل هذا الاستبيان من 12 بند يتم الإجابة على الأربعة الأول منها بخيارات مختلفة بحسب فكرة البند و هي بنود عامة (غير مذكورة في الجدول رقم 1) تخص الوقت المخصص للتكنولوجيا الرقمية والثمانية الباقية التي تعتبر أصل الاستبيان يتم الإجابة عليها وفق سلم ليكرت الخماسي وهي مقسمة على بعدي الدراسة: الضرر و الاستفادة ، و من المهم الإشارة أن البنود مستخلصة من استبيان موسع للباحثين حول الاتجاه نحو التكنولوجيا الرقمية لهذا يتم الإشارة إليه بلفظ المختصر.

الجدول رقم(04): أبعاد و بنود استبيان الاتجاه العام نحو التكنولوجيا الرقمية المختصر

البعد الأول: الاتجاه نحو الأضرار النفسية الاجتماعية للتكنولوجيا الرقمية (4 بنود)
1. أعتقد أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية يضعف العلاقات الاجتماعية المباشرة بين الأفراد
2. أرى أن الإدمان على الأجهزة الرقمية يساهم في زيادة مشاعر القلق والاكتئاب
3. أشعر أن وسائل التواصل الاجتماعي تزيد الضغط النفسي وتقلل الخصوصية الشخصية
4. أعتقد أن الاعتماد على التواصل الرقمي يقلل من مهارات التواصل العاطفي الحقيقي بين الناس
البعد الثاني: الاتجاه نحو الاستفادة من التكنولوجيا الرقمية في الدعم النفسي والاجتماعي (4 بنود)
5. أؤمن بأن التكنولوجيا الرقمية توفر فرصاً قيمة للحصول على الدعم النفسي والاستشارات عبر الإنترنت
6. أرى أن المجموعات والمجتمعات الرقمية يمكن أن توفر دعماً اجتماعياً حقيقياً للأفراد
7. أعتقد أن التكنولوجيا الرقمية تمكن من نشر التوعية بالموارد النفسية والاجتماعية بشكل أوسع
8. أرى أن التكنولوجيا تلعب دوراً إيجابياً في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي أثناء الأزمات والطوارئ

الخصائص السيكومترية لاستبيان الاتجاهات نحو التكنولوجيا الرقمية (المختصر):

أشارت مؤشرات التحليل العاملي الاستكشافي إلى ملاءمة البيانات لهذا النوع من التحليل، حيث بلغت قيمة مقياس كايزر-ماير-أولكين (KMO) 0.88، وكان اختبار بارتل دالاً إحصائياً ($p < 0.001$). وقد أسفر التحليل عن استخلاص عاملين رئيسيين يفسران معاً ما نسبته 72% من التباين الكلي، حيث يفسر العامل الأول (الممثل لبنود الأضرار) 48% من التباين، بينما يفسر العامل الثاني (الممثل لبنود الاستفادة) 24% من التباين.

تم التحقق من باقي الخصائص السيكمترية للاستبيان المستخدم في الدراسة من خلال مجموعة من الاختبارات الإحصائية المتخصصة. وفيما يتعلق بالصدق تم التأكد من أنواع الصدق التالية M:

1- صدق المحتوى: من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالي علم النفس و علوم الاعلام و الاتصال، والذين أكدوا على ملائمة بنوده للمفاهيم المراد قياسها.

2- صدق البناء: تم التأكد منه خلال عدة مؤشرات، حيث أظهر التحليل العاملي التوكيدي وجود عاملين رئيسيين يتطابقان مع الأبعاد النظرية المنبثقة عن الإطار المفاهيمي، كما ارتبطت جميع البنود ارتباطاً قوياً بالبعد الخاص بها (معاملات تجاوزت 0.60)، وأظهرت ارتباطاً جيداً بالاستبيان الكلي (معاملات أعلى من 0.40).

أما الثبات فقد تم التحقق منه باستخدام عدة طرق أيضاً، وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ قيمة مرتفعة للاستبيان ككل (0.87)، وللبعد الأول (الأضرار) (0.83)، وللبعد الثاني (الاستفادة) (0.81). كما أظهر الاستبيان ثباتاً عالياً بطريقة التجزئة النصفية حيث سجلنا 0.85 بعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون. وأكد اختبار الثبات عبر الزمن (اختبار -إعادة الاختبار) الذي أجري بفواصل زمني قدره أسبوعان، على ثبات النتائج حيث بلغ معامل الارتباط 0.89.

2-8. استبيان مهارات التلاميذ في التعامل مع التنمر الإلكتروني:

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس المهارات الرقمية في مواجهة التنمر الإلكتروني و هي في هذه الدراسة، مجموعة من الكفاءات السلوكية التي يتم قياسها من خلال تقرير التلميذ الذاتي عن قدرته على تنفيذ أربع إجراءات محددة، وذلك باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (1= لا أمتلكها أبداً، 5= أمتلكها بدرجة ممتازة).

الجدول رقم (05): أبعاد و بنود استبيان مهارات التلاميذ في التعامل مع التنمر الإلكتروني

البعد الأول: مهارات التعرف والتمييز (3 بنود)
1. أستطيع التمييز بين المزاح البريء والتنمر الإلكتروني (مثل: السخرية، التهديد، التشهير) على منصات التواصل.
2. أعرف أنواع التنمر الإلكتروني المختلفة (التنمر المباشر، التنمر بالنيابة، الاستبعاد، انتحال الشخصية).
3. أستطيع تحديد ما إذا كانت رسالة أو تعليقاً ما يعتبر إساءة أو تنمرًا إلكترونيًا.
البعد الثاني: مهارات المواجهة الأولية والتحكم (4 بنود)
4. أستطيع التحكم في مشاعري وعدم الرد بعصبية أو انفعال عند التعرض للتنمر الإلكتروني.
5. أعرف كيف أتوقف عن التفاعل مع المتنمر (عدم الرد، عدم المشاركة، عدم إعادة الإرسال).

6. أستطيع استخدام خاصية "الحظر" أو "المنع" لمنع المتنمر من التواصل معي مرة أخرى.
7. أعرف كيف أبلغ عن المحتوى المسيء مباشرة داخل التطبيق أو الموقع الإلكتروني.
البعد الثالث: مهارات التوثيق والإثبات (3 بنود)
8. أدرك أهمية الاحتفاظ بأدلة التنمر الإلكتروني (صور الشاشة، الرسائل، الروابط).
9. أستطيع حفظ وتخزين الأدلة الرقمية بشكل منظم (في مجلد خاص، مع تاريخ الحفظ).
10. أعرف المعلومات المهمة التي يجب توثيقها (اسم المستخدم، التاريخ، الوقت، المحتوى).
البعد الرابع: مهارات طلب الدعم والمساعدة (5 بنود)
11. أشعر بالراحة عند التحدث مع والدي أو أحد أفراد أسرتي عن تعرضي للتنمر الإلكتروني.
12. أعرف كيف أطلب المساعدة من المستشار أو الأستاذ في المدرسة عند التعرض للتنمر.
13. أعرف كيفية التواصل مع إدارة الموقع أو التطبيق للإبلاغ الرسمي عن المتنمر.
14. أعرف الجهات الرسمية التي يمكنني اللجوء إليها في حالات التنمر الخطيرة.
15. أستطيع مناقشة تجربتي مع التنمر الإلكتروني مع شخص بالغ موثوق به للحصول على الدعم النفسي.

الخصائص السيكومترية لاستبيان مهارات التعامل مع التنمر الإلكتروني:

أظهر استبيان خصائص سيكومترية قوية تدعم صلاحيته للاستخدام، فقد تم التحقق من الصدق من خلال عدة طرق:

1- صدق المحتوى حيث بلغت نسبة اتفاق الخبراء (ن=10) 92%، وكان مؤشر صدق المحتوى للاستبيان ككل (S-CVI) 0.94.

2- صدق البناء حيث كشف التحليل العاملي الاستكشافي عن أربعة عوامل واضحة (التعرف، المواجهة، التوثيق، الدعم) تفسر مجتمعة 74.3% من التباين، مع تحميلات عاملة عالية (0.68-0.88).

3- الصدق التلازمي المتمثل في ارتباطات موجبة وقوية مع مقاييس ذات صلة (الكفاءة الذاتية الإلكترونية=0.67، الأمان الرقمي=0.72).

أما الثبات فقد كان مرتفعاً جداً، حيث بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس الكلي 0.93، وللأبعاد الأربعة تراوح بين 0.85 و0.91. كما أظهر الاستبيان ثباتاً عالياً في اختبار التجزئة النصفية (سبيرمان- براون=0.90) وثباتاً عبر الزمن في اختبار إعادة الاختبار بعد أسبوعين (0.88).

وتراوح الارتباطات بين الأبعاد من 0.54 إلى 0.67، مما يشير إلى تميزها مع ارتباطها بالبناء الكلي. وحسبت الدرجة الكلية من خلال مجموع درجات البنود (مدى نظري 15-75)، وتم تحديد خمسة مستويات للأداء تتراوح من "منخفض جداً" (15-29) يحتاج إلى تدخل عاجل، إلى "مرتفع جداً" (70-75) الذي يعكس مهارات ممتازة.

3-8. استبيان مهارات التلاميذ في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني:

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس الكفاءات الرقمية والمعرفية والقيمية المتكاملة التي تمكن التلميذ من استخدام المنصات والموارد الرقمية بطريقة واعية، ناقدة، منضبطة، وهادفة. ويتجلى ذلك عملياً في قدرته (التلميذ) على الوصول إلى المعلومات الرقمية وتقييمها نقدياً، وإدارتها واستخدامها بمسؤولية وأخلاقية، وحماية خصوصيته الرقمية، واتخاذ قرارات رشيدة عند التفاعل مع المحتوى الرقمي؛ بهدف تحقيق أقصى منفعة مع تقليل الأضرار المادية والنفسية والاجتماعية إلى أدنى حد ممكن. ويتم قياس هذه الكفاءات من خلال 15 بنداً موزعة على أربعة أبعاد رئيسية باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (1= لا أمتلكها أبداً، 5= أمتلكها بدرجة ممتازة).

الجدول رقم (06): أبعاد و بنود استبيان مهارات التلاميذ في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني

البعد الأول: مهارات التقييم النقدي للمحتوى (4 بنود)
1. أستطيع التمييز بين المعلومات الموثوقة والمعلومات غير الموثوقة على الإنترنت.
2. أتحقق من مصدر المعلومة الرقمية (الجهة الناشرة، تاريخ النشر، الخلفية) قبل الاعتماد عليها.
3. أقارن المعلومات الرقمية من مصادر متعددة للتأكد من دقتها وموضوعيتها.
4. أتعرف على المحتوى الرقمي المضلل أو التضليلي (الأخبار الكاذبة، الإعلانات الخادعة).
البعد الثاني: مهارات إدارة الوقت والاستهلاك (4 بنود)
5. أتحكم في وقت استخدامي للأجهزة الرقمية والإنترنت.
6. أجنب التصفح العشوائي للمحتوى الرقمي.
7. أختار المحتوى الرقمي المفيد والملائم لاحتياجي بدلاً من الاستهلاك العشوائي.
8. أستطيع إدارة إشعارات التطبيقات وتقليل المشتتات الرقمية أثناء المذاكرة أو العمل.
البعد الثالث: مهارات الأخلاقيات والخصوصية الرقمية (4 بنود)
9. أحترم حقوق النشر والملكية الفكرية عند استخدام المحتوى الرقمي.
10. أحمي معلوماتي الشخصية وخصوصيتي عند استخدام التطبيقات والمواقع الإلكترونية.
11. أتفهم وألتزم بشروط الخدمة واتفاقيات الخصوصية للمنصات الرقمية التي أستخدمها.
12. أتصرف بأخلاقيات رقمية عند التفاعل والتعليق على المحتوى على الإنترنت.

البعد الرابع: مهارات اتخاذ القرار والمنفعة (3 بنود)
13. أُنخذ القرارات بشكل جيد و متأنى عند تحميل التطبيقات والخدمات الرقمية.
14. غالبا ما أستخدم المحتوى الرقمي لتعزيز معارفي ومهاراتي.
15. أوازن بين الاستخدام الرقمي والأنشطة غير الرقمية (القراءة، الرياضة، العلاقات الاجتماعية).

الخصائص السيكومترية لاستبيان ترشيد الاستهلاك الإلكتروني:

أظهر استبيان ترشيد الاستهلاك الإلكتروني خصائص ممتازة تؤكد صلاحيته كأداة بحثية، وقد تم التحقق من الصدق بطريقتين:

1- صدق المحتوى: حيث بلغت نسبة اتفاق لجنة من 10 خبراء 94%، ووصل مؤشر الصدق للاستبيان ككل (S-CVI) إلى 0.96.

2- صدق البناء: حيث أكد التحليل العاملي الاستكشافي بنية المقياس الرباعية الأصلية (التقييم النقدي، إدارة الاستهلاك، الأخلاقيات والخصوصية، اتخاذ القرار) التي تفسر مجتمعة 76.8% من التباين، مع تشبعات مرتفعة (0.69-0.89).

أما الثبات فقد كان مرتفعاً بدلالة جميع الطرق المستخدمة، فقد بلغ معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس الكلي 0.92، وقيم تتراوح بين 0.84 و 0.90 للأبعاد الفرعية، كما أظهر الاستبيان ثباتاً عالياً في التجزئة النصفية (سبيرمان- براون=0.91) وثباتاً عبر الزمن في اختبار إعادة الاختبار (0.86 بعد أسبوعين، و 0.82 بعد شهر).

أثبتت جميع بنود الاستبيان الخمسة عشر كفاءتها السيكومترية، حيث أظهرت معاملات تمييز جيدة (0.45-0.79)، وارتباطات قوية بالدرجة الكلية (0.54-0.81)، ومستويات صعوبة مناسبة (0.38-0.76). أما الارتباطات بين الأبعاد الفرعية فجاءت موجبة ومعتدلة (0.54-0.63)، مما يدعم تميزها مع انتمائها للبناء الكلي الموحد. وبلغ متوسط الدرجة الكلية في العينة 51.8 من 75 (69.1%).

يتم حساب الدرجة الكلية من خلال جمع درجات البنود (المدى النظري 15-75)، ووضعت خمسة مستويات تفسيرية تتراوح من "ضعيف جداً" (15-29) الذي يستلزم تدخلاً تربوياً شاملاً، إلى "ممتاز" (70-75) الذي يعكس كفاءة رقمية متقدمة.

8 - أساليب المعالجة الإحصائية في الدراسة:

تم الاعتماد على برنامج R في المعالجة الإحصائية للدراسة الحالية من أجل تقنين الاستبيان و حساب خصائصه السيكومترية وكذا الإجابة على تساؤلات الدراسة ، حيث تم توظيف الأساليب الأساسية التالية:

- التحليل العاملي الاستكشافي.
- معاملات الارتباط المتعدد.
- معاملات الارتباط البسيطة.
- اختبار T-test لعينة واحدة.
- اختبار كا².

9- نتائج الدراسة:

10-1. النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول:

يبحث التساؤل الأول للدراسة في طبيعة اتجاهات التلاميذ من عينة الدراسة نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للضرر النفسي الاجتماعي للأطفال والشباب، و للإجابة عليه عالج الباحثان بيانات المحور الأول من استبيان الاتجاه العام نحو التكنولوجيا الرقمية الخاص بالاتجاه نحو الأضرار باستخدام T-test لعينة واحدة و النتائج موضحة في الجدول رقم (07)

الجدول رقم(07): الاتجاه نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للضرر النفسي الاجتماعي للأطفال والشباب

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاختبارية	قيمة T-test	مستوى الدلالة
الاتجاه نحو الأضرار	15.72	3.16	12	16.30	0.00

من النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن قيمة T-test المقدرة بـ: 16.30 دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.00 أي أن المتوسط الحسابي للعينة 15.72 يختلف تماما وأكبر من القيمة الاختبارية الفاصلة بين الاتجاه السلبي و الاتجاه الإيجابي.

إن متوسط اتجاهات العينة 15.72 ليس ببعيد عن أعلى قيمة (20) تدل على اتجاه إيجابي جدا من طرف التلاميذ نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للضرر النفسي و الاجتماعي، وهذا دليل واضح على أن محتويات الوسائط الرقمية التي يتناولها التلاميذ مليئة بما يسبب الضغوط النفسية ويؤثر على علاقتهم الاجتماعية، فبمجرد انخراطهم في هذه التكنولوجيا سرعان ما يندمجون في حياة افتراضية يستغنون من خلالها عن الحياة الواقعية ويعيشون حياة مزيفة تؤثر سلبا على واقعهم وعلاقتهم الاجتماعية الواقعية، كما أن الإدمان على هذه الوسائط قد يشكل لديهم الكثير من مشاعر الاكتئاب والقلق

وجرأتهم واندفاعهم في الحياة الرقمية الافتراضية ينعكس على مهاراتهم وتواصلهم العاطفي الحقيقي مع الناس بشكل سلبي.

إن ظهور مثل هذه الآثار والأضرار النفسية الاجتماعية المصاحبة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل والتكنولوجيات الرقمية يجعل من الضروري مرافقة وإرشاد المستخدمين لها، وهو ما يعتبر حاجة إرشادية ملحة لاكتساب وتنمية مجموعة من المهارات التي من شأنها المساعدة في التوجيه والترشيد في استهلاك المحتويات الرقمية لدى مختلف أفراد المجتمع ولدى أفراد العينة من التلاميذ على وجه الخصوص.

10-2. النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثاني:

يبحث التساؤل الثاني للدراسة في طبيعة اتجاهات التلاميذ من عينة الدراسة نحو الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية كآلية حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية، و للإجابة عليه عالج الباحثان بيانات المحور الثاني استبيان الاتجاه العام نحو التكنولوجيا الرقمية الخاص بالاتجاه نحو الاستفادة باستخدام T-test لعينة واحدة و النتائج موضحة في الجدول رقم (08)

الجدول رقم(08): الاتجاه نحو الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية كآلية حل المشكلات النفسية والاجتماعية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاختبارية	قيمة T-test	مستوى الدلالة
الاتجاه نحو الاستفادة	10.25	5.16	12	-3.699	0.05

من النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن قيمة T-test المقدرة بـ: -3.699 دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 أي أن المتوسط الحسابي للعينة 10.25 يختلف وأقل من القيمة الاختبارية الفاصلة بين الاتجاه السلبي و الاتجاه الإيجابي.

إن متوسط اتجاهات العينة 10.25 ليس بعيد عن أعلى قيمة (20) تدل على اتجاه سلبي من طرف التلاميذ نحو التكنولوجيا الرقمية كمصدر للاستفادة في الدعم النفسي والاجتماعي، وهو الأمر الذي من الممكن تفسيره بطبيعة المحتويات السائدة التي يتم تداولها في الوسائط الرقمية، والتي تعمل عن طريق الخوارزميات حيث يظهر أغلب المحتوى الذي يتم مشاركته بين التلاميذ في نفس السن والمستوى والمنطقة الجغرافية، الأمر الذي يجعل من التلاميذ يشاهدون

ويشاركون تقريبا نفس المحتوى والترند كما يطلق عليه في وسائل التواصل الاجتماعي، مما يقلل نسبة مشاهدتهم للأمر المهمة والمفيدة والتي تعطي الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

إن انتشار التفاهة بمختلف مستوياتها وطغيانها على الساحة الرقمية عبر مختلف الوسائط الرقمية جعل الكثير من المحتوى المفيد لا يظهر للتلاميذ على كثرته، وهو ما يفسر الاتجاه السلبي نحو الاستفادة من التكنولوجيا في الدعم النفسي والاجتماعي، ولعل المحتوى المنتشر هو مما يجذب انتباه واستخدام التلاميذ وغيرهم من أفراد المجتمع والمعروف أن أغلب المواقع ووسائل التواصل الاجتماعي تعمل بطريقة الخوارزميات ما يجعل الكثير من المحتويات متشابهة وتظهر في نفس الوقت لدى أفراد المجتمع وخصوصا التلاميذ الذين يتبعون المواضيع الجذابة والتي تحمل في طياتها الكثير من المخاطر النفسية والاجتماعية التي ليس من الضرورة أن يظهر خطرها وأثرها في الحين بل قد يتأجل إلى وقت توفر أسبابه.

10-3. النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الثالث:

يبحث التساؤل الثالث للدراسة في مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في التعامل مع التنمر الإلكتروني و للإجابة عليه عالج الباحثان بيانات استبان مهارات التعامل مع التنمر الإلكتروني باستخدام اختبار كا² والنتائج موضحة في الجدول رقم (09)

الجدول رقم(09): مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في التعامل مع التنمر الإلكتروني

المتغير	المستويات	التكرار	النسبة	قيمة اختبار كا ²	مستوى الدلالة
مستوى مهارات التعامل مع التنمر	ضعيف جدا	23	19.33	110.87	0.00
	ضعيف	67	56.30		
	متوسط	20	16.81		
	جيد	7	5.88		
	ممتاز	2	1.68		

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المساوية لـ: 110.87 دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.00 مما يشير إلى وجود فروق بين المستويات الخمس لصالح المستوى الضعيف، و من خلال الجدول نلاحظ أن 75.63 بالمئة من التلاميذ أفراد العينة مستواهم ضعيف أو أكثر في مهارات التعامل مع التنمر الإلكتروني.

إن المستوى المنخفض من المهارات في التعامل مع التنمر الإلكتروني يوحي بوجود حاجة ارشادية وتربوية تستدعي التدخل العاجل خاصة مع تسارع التكنولوجيا الذي قد يظهر معطيات أخرى و يزيد الأمر تعقيدا، فليس كل من يمتلك

التكنولوجيا يمكنه التحكم فيها وإتقانها، لكنه بالتأكيد عرضة لكل ما فيها من المشاكل و تحديات ، ومن خلال استخدام التلاميذ لكثير من الوسائط الرقمية فإنهم دائما ما يكونون عرضة لمختلف السلوكيات السلبية التي قد تسيء إليهم بشكل مباشر أو غير مباشر وليس كل التلاميذ يلاحظون ويتمكنون من التمييز بين هذه السلوكيات، وهو الأمر الذي يظهر جليا من خلال إجابات التلاميذ أفراد عينة الدراسة والتي جاءت في المستوى الضعيف الذي يظهر ضعفا كبيرا في التعرف والتمييز بين ما يمكن أن يكون تنمرا وعدوانا إلكترونيا وبين غيره مما قد يكون من باب المزاح، كما يظهر عدم التمكن من التعامل مع أشكال التنمر التي قد يتعرضون إليها، خصوصا كيفية المواجهة الأولية والتعامل مع المتنمرين وطريقة الإبلاغ والحظر، مع وجود ضعف شديد في مهارات التوثيق والإثبات المتعلقة بأدلة التنمر التي يتعرضون لها، وهو الأمر الذي يجعل من الضروري وجود برامج إرشادية خاصة بهذا النوع من المشاكل الرقمية ووجود حاجات إرشادية ملحة لمرافقة التلاميذ لتجنب مختلف هذه الوضعيات و كيفية التعامل معها في حال حصولها وتعرضهم لها.

10-4. النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الرابع:

يبحث التساؤل الرابع للدراسة في مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني ، و للإجابة عليه عالج الباحثان بيانات استبيان ترشيد الاستهلاك الإلكتروني باستخدام كا² والنتائج موضحة في الجدول رقم (10)

الجدول رقم(10): مستوى مهارات التلاميذ من عينة الدراسة في ترشيد الاستهلاك الإلكتروني

المتغير	المستويات	التكرار	النسبة	قيمة اختبار كا ²	مستوى الدلالة
مستوى مهارات ترشيد الاستهلاك الإلكتروني	ضعيف جدا	16	13.45	43.56	0.05
	ضعيف	52	43.70		
	متوسط	22	18.49		
	جيد	16	13.45		
	ممتاز	13	10.92		

تظهر النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة كا² المقدرة بـ: 43056 دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يوحي بوجود فروق ملموسة بين مختلف البدائل لصالح المستوى الضعيف الذي يضم 43.70 بالمئة من عينة الدراسة، وعلى نفس منوال المهارات السابقة يتركز أكثر من نصف أفراد العينة في المستوى الضعيف أو دونه بنسبة 57.15 بالمئة.

إن هذه النتائج تبين أن أفراد العينة من التلاميذ يعانون من مشاكل في ترشيد استهلاكهم للتكنولوجيا الرقمية وهذا بدوره يشي بوجود حاجة إرشادية ماسة في هذا المجال، فالاستخدام المفرط للوسائط الرقمية على اختلافها وتنوع مصادرها ومحتوياتها يجعل التلاميذ يقعون في فخ الإدمان الرقمي والذي يشكل خطرا كبيرا على صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية، سواء كانت هذه الوسائط مواقع إلكترونية (وسائل تواصل) أو ألعابا أو برامج وتطبيقات فهي تجعل التلميذ يقضي الكثير من الوقت مرتبطا بشاشة جهازه منقطعاً عن العالم الخارجي الواقعي، ولعل الأمر في ذلك عام بين الأطفال والراشدين على حد سواء، وقد أظهرت النتائج أن التلاميذ لديهم ضعف كبير في مهارات التقييم والنقد للمحتوى الموجود في الإنترنت، وأنه في الكثير من المرات لا يمكنهم التمييز بين ما هو صحيح من غيره، كما أظهرت ضعفا كبيرا في مهارات إدارة الوقت المستخدم في تصفح وتبعية المحتويات الرقمية، واختيار المحتوى والتمييز بين الجيد والمفيد وبين العشوائي والمضيق للوقت، وأغلب من يستخدمون الوسائط الرقمية معرضون للكثير من المحتوى العشوائي غير المفيد، وحتى ما يتعلق باحترام الملكية الفكرية وحقوق النشر والتأليف وإعادة النشر أظهرت النتائج ضعف كبيرا فيها ما يجعل المستخدمين من التلاميذ عرضة للوقوع في الكثير من المحظورات المتعلقة بحقوق الأفراد والمؤسسات، وكل هذه النتائج تجعلنا نؤكد على الحاجة الشديدة إلى وجود برامج إرشادية مرافقة لهؤلاء التلاميذ لتنمية مهاراتهم وتطويرها لمواجهة مختلف المشاكل المتعلقة باستخدامهم وترشيد استهلاكهم للمواقع والمحتويات الرقمية.

خاتمة و توصيات:

يمكن في الأخير القول بأن الانتشار الكبير للتكنولوجيا والوسائط الرقمية ووفرها لدى الأفراد على اختلاف أعمارهم وإطرافهم جعلها سهلة المنال لدى أغلب افراد المجتمع خصوصا الأطفال منهم والشباب، كما جعل منها في الكثير من الأحيان وسيلة للتعليم والتعلم، لكن وعلى الرغم من ذلك فإنه هناك الكثير من الاضرار التي تظهر من خلال استخدامها سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي وهو الأمر الذي ظهر جليا من خلال نتائج الدراسة المتمثلة فيما يلي:

- التأكيد على أن التكنولوجيا الرقمية مصدر للضرر النفسي والاجتماعي.
- الاتجاه السلبي للتلاميذ نحو كون التكنولوجيا الرقمية مصدر للاستفادة والتعلم.
- انخفاض مستوى المهارات الخاصة بالتعامل مع التنمر الإلكتروني والذي يعتبر مؤشرا خطيرا وحاجة إرشادية ملحة تستدعي التدخل العاجل خاصة مع التسارع التكنولوجي.
- سوء الاستهلاك الإلكتروني والذي يظهر نقصا كبيرا في مهارات ترشيد الاستعمال.

هذه النتائج أكدت على الحاجة الملحة والمستعجلة لبرامج إرشادية من شأنها التخفيف من مصادر الضغوط النفسية في الوسائط الرقمية وكذا المشاكل الاجتماعية التي تسببها، بالإضافة إلى الاتجاه السلبي نحو هذه التقنيات الرقمية والوسائط التكنولوجية كونها مصدرا للفائدة.

ويمكن من خلال هذه النتائج اقتراح مجموعة من التوصيات التي من شأنها أن تساعد في تلبية هذه الاحتياجات الإرشادية والتخفيف من المشكلات الرقمية، ويمكن إجمالها في النقاط التالية:

- إعداد وتوجيه التلاميذ إلى ضرورة التصفح العقلاني والاستخدام المنهجي والراشد لمختلف المحتويات الرقمية؛
- الابتعاد على المواقع والوسائط الرقمية التي من شأنها إلحاق الضرر بالمستخدم سواء في جانبه النفسي أو الاجتماعي؛
- توجيه التلاميذ إلى المواقع المفيدة والتي من شأنها تنمية مختلف مهاراتهم الحياتية بصفة عامة، ومهاراتهم في التعامل مع أي ضرر قد يلحقهم من خلال استخدامهم للوسائط الرقمية؛
- إعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات التلاميذ في مواجهة التنمر الإلكتروني الذي قد يقع عليهم ويكونون ضحايا له؛
- إعداد برامج إرشادية توعوية حول سوء الاستخدام والاستهلاك المفرط للتكنولوجيا الرقمية والذي يمكن أن يحتوي على برامج لها علاقة بالتواصل الفعال والحقيقي بين أفراد المجتمع، وتنمية روح الجماعة والحوار وتقبل الآخر، بالإضافة إلى طرق الاستفادة الفعالة من هذه المواقع وبالشكل الذي لا يشكل عليهم خطرا ولا على خصوصياتهم وحتى على مجتمعاتهم.

7. References

- مني، عبد الحفيظ، بن شريك عمر، 2017، نموذج نظري لأهم المهارات المرنة في بيئة العمل، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد العاشر، العدد الثالث.
- مني عبد الحفيظ، بناء نظام تسيير إلكتروني لتتبع المهارات المرنة للموارد البشرية، 2018، أطروحة دكتوراه، جامعة الجلفة، الجزائر.

Althibyani, H., & Al-Zahrani, A. (2023). Investigating the Effect of Students' Knowledge, Beliefs, and Digital Citizenship Skills on the Prevention of Cybercrime. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su15151512>

Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A., & Ribeiro, W. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos De Saude Publica*, 31, 463-475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>

Canoy, K., & Lovitos, A. (2025). The Mediating Role Of Digital Online Media Literacy On The Knowledge Sharing And Social Networking Site Usage Of Students. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*. <https://doi.org/10.70847/620138>

Carmi, E., Yates, S., Lockley, E., & Pawluczuk, A. (2020). Data citizenship: rethinking data literacy in the age of disinformation, misinformation, and malinformation. *Internet Policy Rev.*, 9. <https://doi.org/10.14763/2020.2.1481>

Chen, Q., Guo, S., & Chan, K. (2025). Exploring the relationships among online social capital, Internet self-efficacy, mental health, and cyberbully-victim roles in adolescents: a structural equation model. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1427655>

Chen, S., Ebrahimi, O., & Cheng, C. (2025). New Perspective on Digital Well-Being by Distinguishing Digital Competency From Dependency: Network Approach. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/70483>

Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S., Oktar, D., Demirtaş, Z., Arslantaş, D., & Unsal, A. (2021). Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>

Garthe, R., Kim, S., Welsh, M., Wegmann, K., & Klingenberg, J. (2023). Cyber-Victimization and Mental Health Concerns among Middle School Students Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 840 - 851. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01737-2>

Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Faqih, A., Hakami, A., Qadri, A., & Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>

Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>

Kim, D., Magane, R., Poitier, M., Kuang, J., Wang, A., Adderley, R., & Deveau, L. (2025). Social media use, risk behavior engagement, and mental health among middle adolescents in the Caribbean. *BMC Public Health*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23646-8>

Li, J., Wu, Y., & Hesketh, T. (2022). Internet use and cyberbullying: Impacts on psychosocial and psychosomatic wellbeing among Chinese adolescents. *Comput. Hum. Behav.*, 138, 107461. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>

Martínez-Bravo, M., Chalezquer, C., & Serrano-Puche, J. (2022). Dimensions of Digital Literacy in the 21st Century Competency Frameworks. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su14031867>

Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P., & Maurya, P. (2022). The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: a three year cohort study from India. *BMC Psychiatry*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x>

Mohseny, M., Zamani, Z., Basti, S., Sohrabi, M., Najafi, A., & Tajdini, F. (2020). Exposure to Cyberbullying, Cybervictimization, and Related Factors Among Junior High School Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.99357>

Nguyen, H., Nakamura, K., Seino, K., & Vo, V. (2020). Relationships among cyberbullying, parental attitudes, self-harm and suicidal behavior among adolescents: results from a school-based survey in Vietnam. *BMC Public Health*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08500-3>

Nyrhinen, J., Lonka, K., Sirola, A., Ranta, M., & Wilska, T. (2023). Young adults' online shopping addiction: The role of self-regulation and smartphone use. *International Journal of Consumer Studies*. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12961>

Purwantiningsih, A., Riyanti, D., & Prasetyo, D. (2022). Digital Citizenship in Indonesia: Digital Literacy and Digital Politeness Using Social Media. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*. <https://doi.org/10.17977/um019v7i3p628-637>

RAJI T. O, OLADIMEJI O. A, & AKINYERA M. B. (2025). MEDIA LITERACY IN EDUCATION: PREPARING STUDENTS FOR A DIGITAL WORLD. *Journal of Educational Studies Trends and Practice*, 8(8). <https://doi.org/10.70382/sjestp.v8i8.028>

Ramadan, O., Alruwaili, M., Alruwaili, A., Elsharkawy, N., Abdelaziz, E., Ezzat, R., & El-Nasr, E. (2024). Digital Dilemma of Cyberbullying Victimization among High School Students: Prevalence, Risk Factors, and Associations with Stress and Mental Well-Being. *Children*, 11. <https://doi.org/10.3390/children11060634>

Roffarello, A., & De Russis, L. (2022). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30, 1 - 66. <https://doi.org/10.1145/3571810>

Rostam-Abadi, Y., Stefanovics, E., Zhai, Z., & Potenza, M. (2024). An exploratory study of the prevalence and adverse associations of in-school traditional bullying and cyberbullying among adolescents in Connecticut.. *Journal of psychiatric research*, 173, 372-380. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.03.033>

Scheerder, A., Deursen, A., & Dijk, J. (2017). Determinants of Internet skills, uses and outcomes. A systematic review of the second- and third-level digital divide. *Telematics Informatics*, 34, 1607-1624. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.07.007>

Selkie, E., Fales, J., & Moreno, M. (2016). Cyberbullying Prevalence Among US Middle and High School-Aged Adolescents: A Systematic Review and Quality Assessment.. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 58 2, 125-33. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.026>

Seitkazy, P., Çitil, M., Yrymbayeva, N., Kuldasheva, N., & Suleimenova, J. (2025). Developing self-regulation skills in the process of media education: the role of digital etiquette. *Gumilyov Journal of Pedagogy*. <https://doi.org/10.32523/3080-1710-2025-150-1-332-351>

Wang, Y., Cai, J., Wang, C., Mu, Y., Deng, Z., Deng, A., Song, H., Huang, Y., Yin, L., Zhang, W., Jiang, T., Shen, W., & Ran, M. (2025). The prevalence and association of traditional bullying and cyber bullying with mental health among adolescent and youth students in China:

a study after the lifting of COVID-19 restrictions. *BMC Public Health*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20940-9>

Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P., & De Vries, H. (2021). Conceptualizing Self-control on Problematic Social Media Use. *Australasian Marketing Journal*, 30, 74 - 89. <https://doi.org/10.1177/1839334921998866>

Zhao, Z., Zhang, Y., , Y., Obaid, A., & Zhu, H. (2025). The relationships among self-control, psychological resilience, and digital addiction in college students: a meta-analytic structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1650148>

Zimmermann, E., & Tomczyk, S. (2025). Using Social Media to Promote Life Skills Among Adolescents: A Debate on Opportunities, Challenges, and Implications for Health and Education. *Journal of Prevention (2022)*, 46, 201 - 211. <https://doi.org/10.1007/s10935-025-00826-1>