

أصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة

د / أسماء فاروق محمود عفيفي

أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والسلوكية

كلية الفنون والعلوم الإنسانية - جامعة جازان

٢٠٢٤/١١/٢٥ م

تاريخ استلام البحث :

٢٠٢٤/١٢/١٠ م

تاريخ قبول البحث :

asmaa.faroq@yahoo.com

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2412-1454

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن التأثير المباشر لصورة الذات الافتراضية في كل من أصالة الشخصية والصحة النفسية الإيجابية ،و التأثير المباشر لأصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة، كما سعى إلى التحقق من التأثير غير المباشر لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط.، وبلغ عدد عينة البحث التي اختيرت بطريقة عشوائية (٢٥٣) طالبا وطالبة بجامعة بنها، واعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي ، وطبقت أدوات القياس ممثلة في مقياسي صورة الذات الافتراضية ، وأصالة الشخصية (إعداد : الباحثة) ، ومقياس الصحة النفسية الإيجابية إعداد (Lukat et al. (2016)، ترجمة وتعريب عبدالله (٢٠٢٢)) ، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) لصورة الذات الافتراضية الخاصة في أصالة الشخصية لدى عينة البحث، كما كشفت عن وجود تأثير موجب دال إحصائياً لبعدي أصالة الشخصية (التقييم الموضوعي للذات والآخرين والسلوك الاجتماعي الأصيل) في الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة البحث. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود تأثيرات موجبة غير مباشرة (لصورة الذات الافتراضية الخاصة) و (صورة الذات الافتراضية المثالية) في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود السلوك الاجتماعي الأصيل كأحد أبعاد أصالة الشخصية كمتغير وسيط ، مما يشير إلى أن أصالة الشخصية لها دور وسيط جزئي في العلاقة بين تأثير صورة الذات الافتراضية (المتغير المستقل) في الصحة النفسية الإيجابية (المتغير التابع) ، وأن أصالة الشخصية (المتغير الوسيط) قد زاد من قيمة التأثير في النموذج بعد إدخاله ، ومن ثم فإن أصالة الشخصية لها دور في زيادة تأثير صورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية :

أصالة الشخصية - صورة الذات الافتراضية -الصحة النفسية الإيجابية.

Authentic personality as a mediating variable in the relationship between virtual self- image and positive mental health among university among university students

ABSTRACT

The current research aimed to reveal the direct effect of the virtual self-image on both authentic personality and positive mental health and the direct effect of authentic personality on positive mental health among university students. It also sought to verify the indirect effect of the virtual self-image on positive mental health in the presence of authentic personality as an intervening variable. The number of the research sample that was randomly selected was (253) male and female students at Benha University. It relied on the descriptive correlational approach, and the measurement tools were applied represented by the virtual self-image and authentic personality scales (prepared by: the researcher), and the positive mental health scale prepared by (2016) Lukat et al, translated and Arabized by Abdullah (2022). The results showed a statistically significant positive effect at the level (0.001) for the virtual self-image on authentic personality in the research sample. It also revealed a statistically significant positive effect of the dimensions of authentic personality (objective evaluation of oneself and others and authentic social behavior) on positive mental health in the research sample. The results also indicated the presence of positive indirect effects (of the private virtual self-image) and (the ideal virtual self-image) on positive mental health in the presence of authentic social behavior as one of the dimensions of authentic personality as an intermediary variable, indicating that authentic personality has a partial intermediary role in the relationship between the effect of the virtual self-image (the independent variable) on positive mental health (the dependent variable), and that authentic personality (the intermediary variable) increased the value of the effect in the model after its entering , and thus authentic personality has a role in increasing the effect of the virtual self-image on positive mental health among university students.

KEYWORDS:

Authentic personality - virtual self-image - positive mental health.

مقدمة البحث:

لقد شهد عالمنا المعاصر تحولا جذريا فيما يتعلق بالانتشار السريع لوسائل التواصل الاجتماعي التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتنا ؛ له من القوة والتأثير الذي جعله يفرض سطوته على كافة أنماط السلوك الإنساني وتفاعلاته في السياق الاجتماعي ، وفي ظل هذا العالم الافتراضي الجديد استطاع الإنسان أن يشكل ذاتا جديدة تعرف ب-الذات الافتراضية - تلك الذات لها من الخصائص والسمات التي قد تختلف كلياً أو قد تتشابه مع ذاته الواقعية ، وهذه الذات الجديدة تمتلك القدرة على أن تظهر بالصورة التي ترغب أن تكون عليها أو بصورة مثالية .

حيث أن وسائل التواصل الاجتماعي وما بها من تعدد وتنوع قد أتاحت للإنسان الفرصة أن يظهر ذاته بالصورة التي يرغب أن يكون عليها وفقا لخياراته وإرادته بعيدا عن قيود المجتمع الواقعي . (السعداوي، ٢٠٢٠) .

فالذات الافتراضية قد تركز إلى توثيق هويتها وعرضها للآخرين بصورة قائمة على التفتيح لنيل الاستحسان والقبول من الآخرين وإظهارها في صورة مثيرة للإعجاب والتقدير، مما يؤدي إلى شعور الفرد الوهمي بالأهمية والتميز، لكن هذا الانفصام الوجودي لدى الذات الإنسانية التي تنشط إلى ذاتين واقعية وافتراضية يثير قضية بارزة وهي ما مدى صدق هذه الشخصية ومدى انسجام الإنسان مع ذاته أو ما مدى تطابق الذات الواقعية والذات الافتراضية؟ . (الطبيبي، ٢٠٢١)

ومن هنا تبرز أهمية أصالة الشخصية التي تعد إحدى السمات الإيجابية التي تعبر عن تفرد الإنسان واستقلاليتها وصدقه في التعبير عما يشعر به أو يفكر فيه دون الانصياع لضغوط الآخرين.

وتتضمن الأصالة كل من خبرة الفرد الشخصية بما تحتويه من قيم وأفكار وانفعالات واعتقادات، والتصرف وفقا لقناعاته ورؤيته الذاتية، وهي سمة تعكس وعي الشخص بذاته ، وثقته في قدراته ، ومعرفته بأهدافه في الحياة في إطار تصورات له معنى الحياة وغاياتها النهائية ، مما يمكنه من تحديد وجهة ومسار حياته ومحتواها دون تنكر للساند المألوف ، وكذلك دون انغلاق للذات (سليم وأبو حلاوة ، ٢٠١٨) فهي تشير إلى اتساق القيم ، والتزامن والتلازم بين ما يفكر فيه الشخص عن نفسه أو مفهومه عن ذاته ، وما يفعله هذا الشخص أو يختبره ، كما تشير إلى رفض تأثير الآخرين ، وشعور الفرد بالأصالة يجعله مدركا لقيمة ذاته ، متمسكا بها وعلى النقيض من ذلك فعندما يشعر بعدم الأصالة يرى أن قيمته قد انتهت مما يزعزع استقراره النفسي (عبدالقادر وقحل ، ٢٠٢٣)

كما أن الأشخاص المتمتعين بأصالة الشخصية يعانون من أعراض أقل في اضطرابات الصحة النفسية (مثل الاكتئاب ، والقلق ، والتوتر). وفي وجود وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح لدى الأشخاص الآن قدرة أكبر في الحكم على أنفسهم على ما إذا كانوا يعبرون عن أنفسهم بشكل أصيل أم لا.؟ ؛ كما إن إدراك الذات على أنها أصيلة هو عنصر أساسي في الذات السوية والمتكيفة

بشكل جيد في وجهات نظر العديد من علماء النفس ؛على سبيل المثال: هورني، وروجرز (2024, Bunker, et al.).

والصحة النفسية الإيجابية لا تعني مجرد خلو الفرد من الاضطراب النفسي ، ولكنها حالة من الشعور بالرفاهية النفسية والاجتماعية ، حيث يدرك كل شخص إمكاناته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة ، و العمل بشكل منتج وأن يكون قادرًا على تقديم مساهمة لمجتمعه. (WHO, 2005) ونظرا لأن مفهوم الصحة النفسية ذاتي بطبيعته، فإنه يختلف من شخص لآخر. ؛ ويتحلى الشخص المتسم بالصحة النفسية ببعض الخصائص الإيجابية كالتفاؤل والأمل للتعامل مع المجتمع بشكل فعال، مما يجعل الفرد يستطيع الوقوف على قدميه دون فرض مطالب غير مبررة على الآخرين. كما أن وجود سمات الشخصية الإيجابية لديه يمكن أن يجعله أكثر مهارة في محاربة الاضطرابات النفسية المختلفة، وتحقيق الصحة النفسية الإيجابية ، والازدهار النفسي. (Mahakud & Yadav,2015) ومن ثم فإن وجود تلك السمات الإيجابية ومنها الأصالة لا يعد فقط مصدرا فعالا لحمايته من الاضطرابات النفسية ، وإنما يجعله متمتعًا بالصحة النفسية الإيجابية والتي تشير إلى فعالية الفرد واستقلاليتيه وتكامل شخصيته وقدرته على التعامل بكفاءة مع الآخرين في المجتمع ، ونظرا لهذا الواقع الجديد الذي نعيشه والذي أفرز مكونا أو بعد آخر للذات اصطلح على تسميته بالذات الافتراضية لها نفس الدرجة من التأثير في حياة العديد من الأفراد وتوافقهم النفسي ، كالذات الواقعية فقد سعى الباحثون لمعرفة علاقته بالصحة النفسية وتأثيراته المختلفة نفسيا واجتماعيا من قبيل دراسات (Orben, 2020; ٢٠٢٣، سالمان).

ولقد تباينت آراء الباحثين فيما يتعلق بالتأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي في الذات الإنسانية فمنهم من رأى أن تأثير المجتمعات الافتراضية أسفر عن الشعور بالقلق الاجتماعي وضعف العلاقات الاجتماعية ، حيث لم تعد صورة الأسرة أو صورة الذات واحدة ولكنها اختلفت فأصبح لكل شخص عالمه الافتراضي الخاص، الذي يهرب فيه من صورته الحقيقية عن ذاته مما يخلق صراعا نفسيا بين الصورة الذاتية الحقيقية والصورة الذاتية الافتراضية (عثمان ، ٢٠١٣) كما أن الكم الكبير من المعلومات التي يتلقاها مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي ساهم في خلق حالة من الفصام لديهم جعلتهم يعيشون بين حقيقة الواقع وما يتلقونه افتراضيا مما يؤثر على الهوية الثقافية حيث أن الفرد قد يتأثر بكل ما يتلقاه من آراء وأفكار تختلف عن قيم ومقومات المجتمع دون أن يستطيع تكييفها مع خصوصياته (تفرده وهويته الخاصة) الثقافية والاجتماعية (غروبة وغروبة ، ٢٠١٩) كما أنه في محاولته للحفاظ على هويته الافتراضية تبناها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فإنه قد يتجه في الوقت نفسه إلى الاغتراب الذاتي ، حيث أن التمازج بين الذوات الافتراضية والذات الفعلية له انعكاساته على طبيعة الهوية الفردية ، إذ ليس من المؤكد أن امتلاك

الفرد لمجموعة من الذوات الافتراضية سيساعد الفرد في تعميق أنه (ذاته) بل على العكس من ذلك في الغالب ما يقوم بتحديد الأنا الفعلي بل وإقصائه ، (أغمشي، ٢٠١٧)

وهناك من الباحثين من أشار إلى التأثير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي ؛ موضحا أن الذات في المجتمع الافتراضي لم تعد منفصلة عن الواقع نظرا لأن الناس أصبحوا يعيشون فيه أو يسكن فيهم فما يلبث المرء أن يغادره إلا ليعود إليه يتفحصه مرة أخرى ، وقد تسبب هذا التفاعل في تغيير مفاهيم متعددة كالزمان والمكان والاجتماع والصدقة وغيرها مما جعل هناك تطابقا وتقاربا بين العالم الافتراضي والحقيقي .(سالمان ، ٢٠٢٣) ، كما أشار (Lichy, et al. (2023 إلى أنها توفر لهم البيئة الخصبة لتجربة هويتهم والتعبير عن أنفسهم من خلال عرضهم لذواتهم ، وأنها تعد وسيلة تسهم في التفاعل والتواصل مع أقرانهم وتطوير إحساسهم بالهوية الاجتماعية.

وأضاف أيضا (Bunker & Kwan (2024 أن وسائل التواصل الاجتماعي قد أتاحت الفرصة للأشخاص لاستكشاف هويات جديدة، والتغلب على القيود في بيئتهم الواقعية ، وتوسيع مصادر خبراتهم الاجتماعية الحالية بطرق غير ممكنة في العديد من السياقات في المجتمع الواقعي ، كما رأى أن الاختلافات في الذات بين سياقات وسائل التواصل الاجتماعي والذات في المجتمع الواقعي قد يكون بمثابة استراتيجية تكيفية يلجأ إليها الفرد لتحقيق الرفاهية النفسية.

أي أن الفرد في محاولته للشعور بالسعادة والرفاهية النفسية وإشباع احتياجاته قد يقوم بتغيير استجاباته وآرائه في العالم الافتراضي بالشكل الذي يجعلها مختلفة عن العالم الواقعي ، على اعتبار أن هذا الواقع الافتراضي الجديد له قواعد مختلفة تحكمه ولكي يصل إلى تحقيق ذاته والشعور بالسعادة والرضا عن ذاته فيه العالم الافتراضي فقد تكون الصورة التي يظهر بها تختلف عن صورته الحقيقية بغية الوصول للشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي .

وفي ضوء هذا التناقض بين الباحثين حول علاقة صورة الذات الافتراضية بالصحة النفسية ومؤشراتها المختلفة تسعى الباحثة لمعرفة الدور الوسيط لأصالة الشخصية في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية ، كما أن ندرة الأبحاث في هذا الجانب وخاصة في البيئة العربية - في حدود اطلاع الباحثة - يجعل تلك العلاقة غير واضحة حيث أنها متشابكة الأبعاد في ظل عالَمين يعيشهما الفرد وهما -العالم الافتراضي والعالم الواقعي - مما يجعل وصوله لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية أمرا قد يشوبه الصعوبة والتعقيد .

ومن ثم يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن دور أصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية .

مشكلة البحث:

إن وجود تناقض بين صورة الذات الواقعية لدى الفرد والذات المثالية أو الصورة التي يرغب أن يكون الإنسان عليها يمكن أن ينتج عنه العديد من المشكلات النفسية كالقلق والإحباط ، والاكتئاب ، والصراع النفسي . (Rogers,1959; Ismail & Tekke,2015).

ووفقا لنظرية الذات لكارل روجرز فإن التطابق بين كلا الصورتين ووجود اتساق فيما بينهما أو عدم وجود فجوة بينهما يؤدي بالشخص إلى التوافق النفسي والصحة النفسية .(زهران ، ٢٠٠٥ ، أ) وصورة الذات الافتراضية التي تتشكل عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة يصيغها الفرد بنفسه في هذا الفضاء الافتراضي بإمكاناته اللاحودة والتي تجعله ينتقي لنفسه ما يرتضيه من سمات وخصائص وأفكار ليعبر بها عن ذاته .لذا فقد يبالغ في إظهارها بصورة مثالية (وهمية)ليدعم مكانته في هذا المجتمع الافتراضي .

فوجود الفرد تحت وطأة ضغوط هذه الوسائل أمام عدد غير محدود من المتفاعلين معه ؛ يجعله مضطرا إلى أن يظهر ذاته بالشكل الذي يريد ، وكأنه يبحث عن اعتراف الآخرين به ، مما يعد نزوعا إلى الفردية والانعزال عن السياق الاجتماعي المحيط بالفرد والانغماس في عالم مواز ، فيتفاعل انطلاقا من كونه فردا مستقلا عن كل المحددات الاجتماعية والثقافية ، وتتأرجح الذات الافتراضية بين ما هو كائن وما يأمل أن يكون (السعداوي ، ٢٠٢٠) وتتلون الذات الافتراضية لتلائم كل مجتمع افتراضي تنضم إليه طوعا ، كما تتأثر بقدرة الفرد على أداء دوره أمام الآخرين من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي (السنوسي ، ٢٠١٩) ومن هنا فقد يحدث التباعد بين الذات الحقيقية للفرد أو الذات الأصلية والتي تعني أن يظهر ذاته كما تبدو في الواقع ويعبر عن حقيقة نفسه بصدق وبين الصورة الافتراضية التي يعبر بها الفرد عن نفسه والتي شكلها في وسائل التواصل الاجتماعي. وفي هذا الصدد تبرز أهمية أصالة الشخصية في كونها تتضمن قدرة الفرد على التدبر في ذاته ، وفهمه لدوافعه، ووعيه بها وبالتالي ترجمة هذا الوعي في أسلوب حياته فتكون أفعاله موجهة بما يعرف ببوصلة الذات الداخلية وليست نتاجا لضغوط خارجية ، أو رغبة في نيل استحسان الآخرين، كما أن عدم تمتع الفرد بالأصالة يؤدي إلى حدوث الاضطرابات النفسية بسبب السلوك القسري بينما يتسم ذوو الأصالة الذاتية بأن لديهم وضوحا وثباتا في الشعور بالذات وأكثر وعيا وفهما لذواتهم ولديهم القدرة على مقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين. (العبيدي، ٢٠٢١) ولقد رأى Seligman (2008) أنه لكي نحقق الصحة النفسية الإيجابية يجب الاهتمام بتعزيز الخصائص الإيجابية لدى الإنسان، فالبشر يرغبون في تحقيق الرفاهة في حد ذاتها بدرجة تفوق رغبتهم في تخفيف معاناتهم ومشكلاتهم النفسية ، ومن ثم فإن تحقيق الرفاهة . المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والهدف والمعنى ، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز الإيجابي . ربما يكون

أحد أفضل استراتيجيات مواجهة الاضطرابات النفسية . فالأشخاص الذين يتحلون بسمات إيجابية هم أكثر رضا عن الحياة، وأكثر إبداعاً في عملهم ويضيف سليجمان أنه قد تم تجاهل دراسة الصحة الإيجابية علمياً لفترة طويلة ، وهي ليست مرغوبة في حد ذاتها فحسب، بل إنها أيضاً عامل أساسي للوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية .

والأصالة هي إحدى تلك السمات الإيجابية للشخصية والتي قد تسهم في مساعدة الفرد لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، وخاصة في ظل ما يعيشه الإنسان من صراعات داخل عالمه الواقعي وعالمه الافتراضي؛ ولعل ذلك هو ما دفع الباحثة لتناول مشكلة البحث الحالي ، بالإضافة إلى وجود تناقض وغموض في نتائج الدراسات التي تناولت الذات الافتراضية وتأثيراتها في الصحة النفسية علي سبيل المثال (Orben, Bérail & Bungener, 2022 ; & O'Reilly, et al ., 2018) et al, 2024. وكذلك ندرة الدراسات خاصة في البيئة العربية، والتي تصدت لهذا الجانب.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:
ما دور أصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة؟

وتنبثق من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل يوجد تأثير مباشر لصورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية لدى طلبة الجامعة؟
- ٢- هل يوجد تأثير مباشر لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تأثير مباشر لأصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة؟
- ٤- هل يوجد تأثير غير مباشر لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط لدى طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن التأثير المباشر لصورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية لدى طلبة الجامعة.
٢. الكشف عن التأثير المباشر لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
٣. معرفة التأثير المباشر لأصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
٤. التحقق من التأثير غير المباشر لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الذات كمتغير وسيط لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث الحالي نظريا وتطبيقيا في الجوانب الآتية :

الأهمية النظرية:

١- تتضح أهمية البحث في دراسته لمتغيرات نفسية حديثة تتسم بندرة تناولها وخاصة في المجتمع العربي - في حدود اطلاع الباحثة.

٢- يعد تمهيدا لإجراء العديد من الدراسات التي تتناول متغيرات البحث مما يساهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي.

٣- إثراء المكتبة التربوية والنفسية بأطر نظرية عن متغيرات البحث الحالي (أصالة لشخصية- صورة الذات الافتراضية - الصحة النفسية الإيجابية) . والتي تعد من المتغيرات ذات الأثر الكبير في حياة الفرد ، حيث برزت سيطرة وسائل التواصل الاجتماعي على العديد من مجالات وجوانب الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية ، ونتج عنها العديد من التغيرات في المفاهيم الثقافية والاجتماعية والتي تتطلب شخصية قادرة على التعامل مع كل تلك المتغيرات بكفاءة ، مع الحفاظ على هويتها وأصالتها وصولا إلى تحقيق الصحة النفسية الإيجابية .

٤- الفئة التي تناولها البحث الحالي -طلبة الجامعة - الذين يعدون شريحة هامة من المجتمع، وهم عماد نهضته وتقدمه .

الأهمية التطبيقية:

١- ما ستسفر عنه النتائج سوف يساعد في إعداد وتطوير برامج إرشادية تساهم في تعزيز أصالة الشخصية ، والصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة .

٢- تكمن أهمية هذا البحث في إمكانية الاستفادة من نتائجه داخل المؤسسات التربوية والتعليمية في رفع مستوى الوعي لدى طلبة الجامعة بأهمية أصالة الشخصية، والصحة النفسية الإيجابية .

٣- إعداد مقياسين ؛ الأول : مقياس أصالة الشخصية ، والثاني ؛ مقياس صورة الذات الافتراضية ، حيث يمكن الاستفادة منهما في البحوث المستقبلية .

مصطلحات البحث :

- أصالة الشخصية: Authentic personality

وتعرفها الباحثة إجرائيا بأنها : سمة إيجابية تشير إلى مدى تقدير الفرد لقيّمته الذاتية ووعيه بأفكاره ومشاعره ، وتقييمه الموضوعي للذات والآخرين ، ودقته في الحكم على أفكاره والتمييز بينها وبين أفكار الآخرين ، وتفاعله معهم وفقا لمعتقداته وقيمه وأفكاره ، و كشفه عن ذاته الحقيقية بصدق أثناء تعامله معهم .

وتشتمل أصالة الشخصية على ثلاثة أبعاد هي :

- الوعي بالذات: ويشير إلى تقدير الفرد لقيمته الذاتية ووعيه بأفكاره ومشاعره.
 - التقييم الموضوعي للذات والآخرين: ويشير إلى التقييم الموضوعي للأفكار الذاتية، والتمييز بينها وبين أفكار الآخرين. والقدرة على تحديد ما إذا كانت الأفكار نابعة من ذاته أو نتيجة التأثير الخارجي.
 - السلوك الاجتماعي الأصيل: ويشير إلى سلوك الفرد وتفاعله بشكل إيجابي مع الآخرين وفقا لمعتقداته وقيمه وأفكاره، وأن يكشف عن ذاته الحقيقية بصدق أثناء تعامله معهم.
- وتقاس إجرائيا:

بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس أصالة الشخصية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة)

- صورة الذات الافتراضية : Virtual Self-Image

الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه ويظهر بها في وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة مثل (الفيسبوك ، انستجرام ، سناب شات) معبرا بها عن مشاعره وأفكاره الخاصة والتي قد تكون حقيقية أو زائفة وتأثيرات تلك الصورة عليه بالشعور بقيمة وتقدير الذات .

وتقاس إجرائيا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس صورة الذات الافتراضية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة)

وتشتمل صورة الذات الافتراضية على ثلاثة أبعاد وهي :

- صورة الذات الافتراضية الخاصة: وهي الصورة التي يظهر بها الفرد أمام مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، ويظهر فيها معتقداته وأفكاره وسماته الشخصية وقد تكون معبرة عن ذاته بشكل حقيقي أو بشكل زائف .

- صورة الذات الافتراضية الاجتماعية: وتشير إلى الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة لما يشعر به الآخرون تجاهه وذلك من خلال ردود أفعالهم، وشعوره أيضا بكفاءته الاجتماعية وتأثيره في الآخرين من خلال استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي

- صورة الذات الافتراضية المثالية: وتشير إلى شعور الفرد بقيمة الذات وتقديره لها والشعور بالثقة والرضا عن الذات وبمكانته المتميزة في المجتمع الافتراضي

وتقاس إجرائيا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس صورة الذات الافتراضية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة)

- الصحة النفسية الإيجابية Positive Mental Health

تتبنى الباحثة تعريف (Lukat, et al. (2016 بأنها "مفهوم شامل يجمع بشكل أساسي بين الجوانب الوجدانية والنفسية، والاجتماعية للرفاهية في بنية عامة واحدة تصف شعور الفرد بمشاعر إيجابية، وبالرضا عن الحياة، والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية والمجتمعية .

وتقاس إجرائيًا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الصحة النفسية الإيجابية المستخدم في البحث الحالي إعداد : (Lukat, et al. (2016 ترجمة عبدالله (٢٠٢٢).

الإطار النظري والدراسات السابقة :

– أصالة الشخصية: Authentic personality

مفهوم أصالة الشخصية :

تمتد جذور هذا المفهوم إلى العديد من الفلاسفة وعلماء النفس الذين عرفوا الحياة الأصيلة باعتبارها التصرف وفقًا لذات الفرد الحقيقية وإظهار الوعي والقبول لصفاته ، وبداية من أرسطو مرورًا بالاتجاه الإنساني لماسلو، وروجرز، وحركة علم النفس الإيجابي ، تم تصوير الأصالة على أنها مركز للتجربة الإنسانية التي تجعل للحياة قيمة حقيقية ، وجديرة بأن تعاش (Guenther et al. ,2023) لكن يمكن القول بأن الاهتمام بدراسة أصالة الشخصية وتأثيراتها قد أخذ منحى هامًا مع تيار علم النفس الإيجابي والذي اهتم بدراسة الفضائل والقيم السامية، والخصائص والسمات الإيجابية وجوانب القوة والتميز لدى الإنسان باعتبار أنها إحدى سمات الشخصية الإيجابية ذات الأثر الكبير في الحياة النفسية والاجتماعية للأفراد. فالأصالة تشير إلى مدى وعي الفرد بذاته وتقديره لتجاربه الحياتية ، ومدى توافقه النفسي والاجتماعي وتقييمه الموضوعي لدوره في أحداث الحياة ، والتصرف وفقًا لمنظومة القيم الشخصية (عبد القادر وقحل ، ٢٠٢٣)

كما تعرف بأنها التعبير الذاتي عن المشاعر الحقيقية والدوافع والميول لدى الفرد (Kernis and Goldman, 2006)

وتعرف الأصالة أيضًا بأنها الصدق مع الذات؛ فالشخص الذي يتمتع بالأصالة يتسم سلوكه بالتعبير العفوي التلقائي عن الذات و يعيش حياته بطريقة تتفق مع خصائصه ورغباته ، كما أن أفعاله مطابقة لأفكاره ومشاعره فهو يسلك وفق ما يشعر به ، وما هو عليه في الواقع ، ويتسم الأفراد ذوو الأصالة بأن لديهم استقلال ذاتي وشعور بالمسؤولية عن أفكارهم ومشاعرهم (Akin & Akin,2014; Jongman &Leary 2020).

ولقد تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم الأصالة فمنهم من رأي أنها سمة ثابتة نسبيًا لدى الفرد ومنهم من رأي أنها حالة عابرة من الصدق مع الذات. والأصالة كحالة تتم فيها معالجة المعلومات ذات الصلة بالذات أي قبول ردود الفعل الإيجابية والسلبية، والتصرف بشكل متوافق مع قيم الفرد ومعاييرهِ وتفضيلاته (أي عدم التصرف بشكل زائف رغبة في استرضاء التأثير الخارجي)؛ و السعي لتحقيق الانفتاح والصدق في العلاقات الوثيقة بالآخرين، وترتبط بالإدراك أو العواطف أو الأفعال في موقف معين . ويتم وصفها بأنها قصيرة العمر نسبيًا ، على سبيل المثال، قد يختبر الأفراد أصالة الحالة عندما يحافظون على قيمهم الشخصية في مواقف غامضة ، أو ينخرطون في أنشطة

ما، ويمكن تصور الأصالة كسمة على أنها تراكم لحلقات أصالة الحالة ومع ذلك، فإن البنائين لا يرتبطان إلا بشكل محدود، حيث أن أصالة السمة لا تتنبأ بالضرورة بأصالة الحالة في موقف معين. على سبيل المثال، يشعر الناس بمزيد من الأصالة عندما يتصرفون بشكل مقبول وبضمير حي حتى عندما لا يكونون مقبولين وترتبط الأصالة كحالة كذلك بتقدير واحترام وإيجابية الذات

(Guenther, et al. , 2023)

وترى الباحثة أن أصالة الشخصية سمة إيجابية تشير إلى مدى تقدير الفرد لقيمه الذاتية ووعيه بأفكاره ومشاعره ، وتقييمه الموضوعي للذات والآخرين ، ودقته في الحكم على أفكاره والتمييز بينها وبين أفكار الآخرين ، وتفاعله معهم وفقا لمعتقداته وقيمه وأفكاره ، و كشفه عن ذاته الحقيقية بصدق أثناء تعامله معهم .

أهمية أصالة الشخصية :

تقوم أصالة الشخصية بدور مؤثر في حياة الفرد وتفاعله الإيجابي مع الآخرين (Knoll et al., 2015) ، حيث أشار (Akin & Akin, 2014) إلى ارتباطها بالحيوية الذاتية التي تعد منبئا بالصحة النفسية الإيجابية ، وارتباطها أيضا بالتوجه الروحي في الحياة (سليم وأبو حلاوة ، ٢٠١٨) ، والازدهار النفسي (عبد القادر وقحل ، ٢٠٢٣) ، ومعنى الحياة والازدهار النفسي وتعزيز الذات (Guenther et al., 2023) .

والذات الأصيلة هي قوام حياة الإنسان ، وأساس كيانه المعنوي وتفاعله مع مجتمعه، ومعطيات حياته ، وكلما كانت سمات الأصالة واضحة ؛ كان عطاء الإنسان أكبر وازدهار المجتمعات أعظم ، وتعرف بأنها أسلوب حياة الفرد الذي يتسق مع ما يتطابق تفكيراً وسلوكاً وشعوراً مع ذاته الداخلية والذي ينعكس في سلوكه مع الآخرين (العبيدي ، ٢٠٢١)

وتعد أصالة الشخصية مؤشرا على مرونة الفرد وقدرته على التوافق النفسي والاجتماعي والوصول إلى تحقيق الذات والإبداع في مجالات الحياة ، ويتسق مفهوم كيرنس وجولدمان عن الأصالة مع مفاهيم روجرز وماسلو للفرد المحقق للذات أو العامل بكامل طاقته ، المنفتح على الخبرة، سواء كانت موضوعية أو ذاتية، ويصاحب هذا الانفتاح التسامح وتحمل الغموض ، والميل إلى إدراك الأحداث بدقة بدلاً من تشويهها أو حجبها عن الوعي بشكل دفاعي ، كما أن الأشخاص المتمتعين بالأصالة يتسمون بالمرونة ، ويثقون في قدرتهم على توجيه سلوكياتهم ويشعرون كذلك بحرية الاختيار في المواقف التي يمرون بها مما يجعل الفرد الذي يعمل بكامل طاقته مبدعاً في تعامله مع الحياة، بدلاً من الرجوع إلى أنماط سلوكية جامدة مقيدة له مما يسهم في تحقيق الإبداع الذي ينتج عن ثقة الفرد القوية في تجاربه الداخلية واستعداده للتكيف مع الظروف المتغيرة باستمرار.

(Kernis & Goldman, 2006)

كما أشار Bunker et al. (2024) إلى أن معرفة الذات والتصرف بطرق تتفق مع هذه "الذات الحقيقية" ضرورة أخلاقية طوال معظم تاريخ البشرية والشخص الأصيل يمتلك جميع أفكاره ومشاعره وخبراته ويحدد بنفسه كيفية التصرف وفقاً لذلك، حتى لو كان هذا السلوك مخالفاً لما يتوقعه الآخرون، فلا ينصاع للضغوط النفسية الخارجية .

ولعل ذلك ما يبرز أهمية الأصالة باعتبارها درعاً واقياً للفرد (مصدراً لحمايته) من التعرض للاضطراب النفسي ، فالفرد حينما يكون لديه الشعور باستقلالية الفكر والفعل لعدم انسياقه وراء ضغوط الآخرين فيكون سلوكه نابعا من إيمانه العميق واقتناعه بفكرة أو رأي ما يشعره ذلك باحترام وتقدير الذات وينأى به عن مشاعر الخزي والأسى النفسي .

أبعاد أصالة الشخصية :

أوضح Kernis & Goldman (2006) أن أصالة الشخصية عبارة عن مجموعة متنوعة من العمليات العقلية والسلوكية التي تفسر كيف يكتشف الأفراد ويطورون ويبنون إحساساً عميقاً بالذات، وعلاوة على ذلك، كيف يتم الحفاظ على هذه الذات بمرور الزمن والمواقف والأحداث . كما أشار إلى أن الأصالة تنطوي على اتحاد بين الفكر والفعل ، وما إذا كانت هذه الأفعال تنشأ داخل الذات أم خارجها كنتاج التوقعات أو المعايير أو الضغوط المجتمعية. ويحدد أبعاد ومكونات الأصالة فيما يلي :

- الوعي : ويشير إلى معرفة الفرد لذاته وثقته في دوافعه ، ومشاعره ورغباته ، وإدراكاته ذات الصلة بالذات ، كما يتضمن الوعي بنقاط القوة والضعف وسماته الشخصية . والعواطف والمشاعر وأدوارها في السلوك.
- المعالجة الموضوعية للمعلومات : وتشير إلى الموضوعية في تقييم الأفكار الذاتية ، وعدم التحيز وابتعاد الفرد عن تشويه أو إنكار الأفكار والمعلومات .
- السلوك: التصرف بطرق متوافقة مع قيم الفرد وتفضيلاته واحتياجاته بدلاً من التصرف لمجرد إرضاء الآخرين أو الحصول على المكافآت أو تجنب العقاب .
- التوجه نحو العلاقات: ويشير إلى بذل الجهود لتحقيق الانفتاح والصدق في العلاقات الوثيقة ، والظهور أمام الآخرين بصورته الحقيقية . والأصالة في العلاقات تعني أن يكون الفرد صادقاً وليس "مزيفاً" في علاقاته مع الآخرين. كما تتضمن محاولات نشطة لحل الصراع بين الدوافع والرغبات التي تنطوي عليها تلك العلاقات، ومعرفة الرأي الحقيقي للفرد والآثار المترتبة على التعبير عنه.

وأوضح Wood, et al. (2008) أن الأصالة تتكون من ثلاثة مكونات: غياب الاغتراب الذاتي، والحياة الأصيلة، وقبول التأثير الخارجي. و يتعلق الاغتراب الذاتي بعدم التوافق الحتمي بين وعي الشخص وتجاربه الفعلية أو التجربة الذاتية المتمثلة في عدم معرفة الذات، أو الشعور بعدم التواصل مع

الذات الحقيقية. حيث إن عدم معرفة الذات أو الشعور بعدم الاتصال بها يدل على اغتراب الذات. و تتعلق الحياة الأصيلة بالتوافق الملحوظ بين الإدراك الواعي لدى الشخص وسلوكه. فهي تتضمن إدراك الفرد لسلوكه وتعبيره بما يتوافق مع قيمه ومعتقداته. والتعبير عن المشاعر بطريقة تتفق مع الإدراك الواعي للحالات الفسيولوجية والعواطف والمعتقدات والإدراكات بعبارة أخرى، تتضمن الحياة الأصيلة أن تكون صادقاً مع نفسك في معظم المواقف وأن تعيش وفقاً لقيمك ومعتقداتك ويشير قبول التأثير الخارجي إلى مدى توافق الفرد مع بيئته الاجتماعية، والذي يؤثر بدوره على درجات الاغتراب الذاتي والحياة الأصيلة.

كما يمكن القول أنها بمثابة تفاعل بين وجهين للذات :الأول ؛ الجزء الاندفاعي الموجه ذاتياً، والثاني ؛ المكون الموضوعي الموجه نحو الآخرين ؛ والذاتي يتمثل في وعي الفرد بذاته بطريقة دقيقة، والموضوعي ؛ يتمثل في وعيه بالحدود الفارقة بينه وبين الآخرين (سليم وأبو حلاوة ، ٢٠١٨) وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن أصالة الشخصية تشتمل على ثلاثة أبعاد هي :

- الوعي بالذات: ويشير إلى تقدير الفرد لقيمه الذاتية ووعيه بأفكاره ومشاعره.
- التقييم الموضوعي للذات والآخرين : ويشير إلى التقييم الموضوعي للأفكار الذاتية ، والتمييز بينها وبين أفكار الآخرين. والقدرة على تحديد ما إذا كانت الأفكار نابعة من ذاته أو نتيجة التأثير الخارجي.
- البعد الثالث : السلوك الاجتماعي الأصيل : ويشير إلى سلوك الفرد وتفاعله بشكل إيجابي مع الآخرين وفقاً لمعتقداته وقيمه وأفكاره ، وأن يكشف عن ذاته الحقيقية بصدق وصراحة أثناء تعامله معهم

أصالة الشخصية وعلاقتها بصورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية .

بالرغم من أهمية الأصالة و تأثيرها في حياة الفرد ؛ لكنه فيما يتعلق بالدور المؤثر للأصالة في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية فهو لم يحظ باهتمام كبير. ولقد أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين إدراك الذات على أنها حقيقية وتتسم بالأصالة على وسائل التواصل الاجتماعي ، والصحة النفسية. حيث يميل الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم يظهرون صورة حقيقية لذواتهم الافتراضية على وسائل التواصل الاجتماعي إلى الرضا عن الحياة، وانخفاض الاكتئاب (Bunker et al ., 2024) وتتباين آراء الباحثين فيما يتعلق بعرض الأفراد لصورة الذات الافتراضية فمنهم من يرى أنها قد تكون صورة صادقة و حقيقية عن ذاتهم ، ومنهم من يرى أنها زائفة ؛ حيث أتاحت منصات التواصل الاجتماعي للأفراد تقديم أنفسهم بشكل مختلف عما هم عليه في الحياة الواقعية: في حين أنه من المفترض أنهم يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متسق عبر السياقات الاجتماعية المتعددة ، وهو ما يعني أن الأشخاص هم نفس الأشخاص على وسائل التواصل الاجتماعي وفي العالم الواقعي (Bunker & Kwan, 2024) ولكن نظراً للتناقض المذهل بين وسائل التواصل الاجتماعي والعالم الواقعي ، فمن المحتمل أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي أحد السياقات التي لا يفكر فيها الناس أو يشعرون أو يتصرفون كما يفعلون عادةً خارجها ، فهي عبارة عن مجموعة واسعة

من المنصات الرقمية التي غيرت جذرياً الطريقة التي يتفاعل بها الناس ويتواصلون بها. ومع ذلك فإنها ليست مجرد تقنية ولكنها في الواقع تمثل سياقاً يختلف جوهرياً عن الطرق التقليدية التي يتم فيها التفاعل والتواصل وجها لوجه؛ ونتيجة لذلك تُحدث تأثيراً وتغييراً في أفكار وإدراك وسلوك الأفراد داخل المؤسسات الاجتماعية. (McFarland & Ployhart, 2015)

فنظراً لاختلاف طبيعة السياق الاجتماعي في العالم الواقعي عنه في العالم الافتراضي الذي له سياقه الاجتماعي الخاص به وله قواعد وأسس تختلف كلياً عن المجتمع الواقعي، مما يجعل الفرد قد يظهر ذاتاً في المجتمع الافتراضي تتفق مع هذا العالم الافتراضي ومن الممكن أن تكون مختلفة عن ذاته الأصلية أو الذات الحقيقية في المجتمع الواقعي. وكأن الإنسان أصبح لديه شخصيتان يتعامل بكل واحدة مع عالمها سعياً لتحقيق التوافق والصحة النفسية ولكن ثمة مشكلة في ذلك وهي هل الذات الافتراضية أصيلة بمعنى أنها تبرز صورة حقيقية للشخص وليست زائفة؟ وهل يقدم نفسه في هذا العالم الافتراضي بصدق ويعبر عما يقتنع به حقاً من أفكار، وما يشعر به ويخبره من انفعالات ومشاعر؟ وهل أصالة الشخصية في العالم الواقعي تترك أثراً في العالم الافتراضي فتكون الذات الافتراضية أصيلة ويصل الإنسان لتحقيق الصحة النفسية؟ إضافة لذلك نجد أن بعض الأفراد يدركون ذواتهم بصورة تتسم بالتحيز والبعد عن الموضوعية، حيث يعتقدون أنهم أكثر أصالة وإيجابية من الآخرين، كما يعتقدون أن سماتهم الشخصية وسلوكهم هو الأفضل (Zhang & Alicke, 2021). ولقد أفرزت وسائل التواصل أيضاً مشكلات جديدة لم تكن معروفة من قبل مثل التنمر الإلكتروني الذي أثر سلباً في الصحة النفسية الإيجابية، فكلما زاد تعرض الفرد للتنمر الإلكتروني، انخفضت الصحة النفسية الإيجابية وارتفعت أعراض القلق والتوتر النفسي (Brailovskaia & Margraf, 2023).

وتُظهر نتائج الأبحاث تناقضاً كيفية ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كالتيك توك وتويتر وفيسبوك بالصحة النفسية (Orben, 2020). والجدير بالذكر أن نفس أنواع الاستخدام قد تؤدي إلى نتائج إيجابية لشخص ما ولكنها سلبية لشخص آخر (Brailovskaia & Margraf, 2023; Meier & Reinecke, 2023).

وقد تشكل الأصالة عبئاً مضنياً على الإنسان إذ تتطلب منه في سبيل الحفاظ على تفردهِ واستقلاليتهِ أن يقيم ذاته باستمرار وبموضوعية، ومراجعة هويته في مقابل تأثير الضغوط المحيطة، كما أنه قد يشعر بالنبذ والتهميش من الآخرين لكونه مختلفاً عنهم، مما قد يجعله يتنكر لذاته الأصلية تحت إلحاح الرغبة في الحصول على التقبل والاستحسان الاجتماعي من الآخرين كما أن سمة الاصالة قد تجبر الشخص على التخلي عما يعرف بالتنعم القائم على اللذة والاستمتاع لكونه تنعماً سطحياً قصير المدى وقابل للنفاذ والاستهلاك وتفضيل التنعم القيمي أو الأخلاقي الذي يعتمد على معنى الحياة وغاياتها النهائية مما يخلق نوعاً من السكينة النفسية والتسامي الروحي، إلا أنها قد

تقترن بالمعاناة والحرمان من متع الحياة. (سليم وأبو حلاوة ، ٢٠١٨) لذلك فمن الصعب استنتاج العلاقة بين الأصالة في وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية بشكل عام، فضلاً عن وجود العديد من العوامل النفسية ، والاجتماعية ، البيئية التي تؤثر في الصحة النفسية للفرد. (Caayaman,et al.,2023; Stankovska,et al, 2023)

- صورة الذات الافتراضية:

مفهوم صورة الذات الافتراضية :

إن السرعة التي تم بها إدخال التقنيات الرقمية في حياتنا أعطتنا وقتاً محدوداً جعلت من الصعب تغيير أفكارنا وأنماط سلوكنا لاستيعاب أنماط الحياة بشكل مناسب ، مما أدى إلى العديد من التغيرات في تفاعلاتنا وعلاقاتنا الاجتماعية (Lichy, et al.,2023) و أصبح هناك ما يعرف بالهوية الافتراضية التي يحددها الأفراد داخل وسائل التواصل الاجتماعي وهي ليست بالضرورة نفس الهوية الواقعية . (عامر، ٢٠١٦؛ محمد، ٢٠٢١) ولقد نال هذا الجانب اهتمام العديد من الباحثين مثل (Lichy, et al.,2023; Bérail& Bungener,2022) . الذين حاولوا الكشف عن طبيعة الذات الافتراضية وطبيعة هذا العالم الافتراضي الذي أصبح يضاهي في قوته وتأثيراته على الإنسان ما يماثل قوة العالم الواقعي . ولقد عرفها الجبوري والموسوي (٢٠٢١) بأنها الذات التي يتم تكوينها عبر الإنترنت من خلال التفاعل وردود الأفعال وتتأثر بكيفية تصور الفرد لذاته أمام الآخرين ، وتصوره لتلك الأحكام سواء كانت إيجابية أو سلبية وفقاً لتقديراتهم .

كما أوضحت سالمان (٢٠٢٣) أن صورة الذات الافتراضية هي الصورة العقلية التي يرغب المستخدم في تقديمها للآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي باعتباره مجتمعا افتراضيا متكاملًا ، حيث يسعى لإشباع حاجات الاجتماعية، ويشارك بفعالية للتعبير عن آرائه فيما يحدث في المجتمع سواء بهويته الحقيقية حال آرائه كانت بناءة ، أو بهوية مزيفة هرباً من العقاب الاجتماعي حال آرائه كانت مخالفة لمعايير مجتمعه. ومن الباحثين من يرى أن الذات الافتراضية بمثابة هوية زائفة صنعها الفرد بنفسه ليجد له مكاناً في العالم الافتراضي الذي فرض على الإنسان أن يتماثل مع الآخرين ويظهر بالصورة التي يريدونها (أغمشي ، ٢٠١٧) وفي بعض الأحيان يفضل البعض تجسيد هويته الحقيقية على مواقع التواصل الاجتماعي إلا أن البعض قد يتجه اتجاه آخر بانتحال الشخصيات أو خلق هويات جديدة ولأغراض مختلفة (كسيرة ، ٢٠١٧) أو أن يكون لدى الفرد هوية مشتتة بين الافتراضية والواقعية ويعد ذلك بمثابة أزمة هوية لها تأثيراتها على تفاعلات الأفراد وسلوكهم (ساحي وكزيز ، ٢٠١٧)

وإذا كانت الهوية الواقعية تستمد معناها من الوعي بالذات والتميز الفردي عن الآخرين ، فإن الهوية في الفضاء الافتراضي تحدد من خلال عنوان البريد الإلكتروني أو الاسم المستعار أو الصورة

الرمزية التي يقدمها مستخدمو الإنترنت وغيرها من الأشياء التي قد لا تعكس الهوية الحقيقية للفرد أو لا تقدم القدر الكافي من المعلومات لمعرفة حقيقته. فالفرد يتمتع بقدر من الحرية التي تمكنه من تقديم نفسه بالصورة التي يريدها والذي قد يتعذر عليه في المجتمع الواقعي (أغمشي، ٢٠١٧)

وتعرف الباحثة صورة الذات الافتراضية بأنها الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه ويظهر بها في وسائل التواصل الاجتماعي ، معبرا بها عن مشاعره وأفكاره الخاصة والتي قد تكون حقيقية أو زائفة وانعكاس تلك الصورة عليه بالشعور بقيمة وتقدير الذات .

فهي تشير إلى مدى إدراكه ومعرفته لسماته الشخصية ومعتقداته ، ومدى شعوره بقيمة ذاته وتقديره لها ، ورؤيته لذاته كشخصية قادرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين .

أبعاد ومكونات الذات الافتراضية :

رأت الببلاوي (٢٠١٨) أن الذات الافتراضية تعد بعداً أو مكوناً رابعاً للذات وفقاً لنظرية الذات عند (روجرز وهيجنز) يضاف إلى الذات الواقعية ، والذات المثالية ، والذات الواجبة . وتتحدد كظاهرة نفسية داخل نسق مفهوم الذات على أنها حضور نفسي داخل عالم افتراضي رقمي كما يدركه الفرد ، تحكمه عمليات من التفاعل الدينامي اقتراباً وبعداً مع الذات الواقعية والمثالية والواجبة. ووفقاً لذلك الرأي فإن صورة الذات الافتراضية هي بعد ومكون للذات عندما يقترب أو يتساقط مع مكونات الذات الأخرى الواقعية والمثالية يكون دلالة على السواء النفسي ، وقد يبتعد عنها فيكون مؤشراً على الاضطراب النفسي .

كما أشارت سالمان (٢٠٢٣) إلى أن صورة الذات الافتراضية تتمثل في عدة أنواع وهي :

- الذات المتخفية : التي تعبر عن آرائها وذلك باستخدام هوية مزيفة لتكون في مأمن من القيود المجتمعية .
- الذات الفعالة : وتعبر عن رغبة الفرد في تأكيد صورة ذاته الواقعية بعرض آرائه البناءة لزيادة شعبيته وتأكيد دوره في المجتمع
- الذات الحساسة اجتماعياً : وهي تعبر عن حاجة الفرد لتأكيد تأثيره في الآخرين من خلال استمالة إعجابهم ولفت أنظارهم لوجوده .
- الذات المنفتحة: وهي تسعى لمعرفة كل جديد والتواصل مع الثقافات الأخرى .
- الذات المحافظة : التي تمثل تأكيد الفرد لوجوده الاجتماعي على ساحات الفضاء الافتراضي وتقديم الصورة المثالية الاجتماعية التي يرغب بها .
- ولقد أشارت السعداوي (٢٠٢٠) إلى أن الذات تتأرجح عبر تلك المكونات الثلاثة (صورة الذات - قيمة الذات - الذات المثالية) وتبحث عن سد الفجوة بين ما هو كائن وما هو مأمول ، ولعل وجود الفضاء الافتراضي في حياة الفرد قد مهد الأرضية للمستخدم لتشكيل ذاته المرجوة ، حيث

ساعد على إثراء العناصر التي يأمل الفرد أن يشكل بها ذاته التي يتمثلها في عملية التفاعل والتواصل مع الآخرين . وفي هذا العالم الافتراضي يختفي الحضور الجسدي ، وبالتالي يمكن تطويع الصورة عن الذات وفق الاختيارات التي يرغب فيها الفرد .

وحدد الجبوري والموسوي (٢٠٢١) ثلاثة أبعاد للذات الرقمية (الافتراضية) وهي :

- تصور الفرد لذاته : وتعني أن الفرد يتصور الانطباعات والأفكار التي يكونها الآخرون عنه ، أي يتصور نظرتهم نحو ذاته ويسعى للمشاركة في تكوين انطباعات وأفكار إيجابية عن ذاته من خلال تفاعله معهم .
 - تصور الأحكام : وهو لجوء الفرد إلى تصور الأحكام والتفاعل مع ما يشعر به تجاه هذه الأحكام الإيجابية والسلبية اعتماداً على تقديرات وتقييمات واستجابات الآخرين .
 - ردود الأفعال : إصدار الفرد لنوع من الاستجابات تجاه التقييمات والأحكام والتقديرات الإيجابية والسلبية إما أن يقبلها أو يرفضها ويسعى إلى التغيير .
- وترى الباحثة أن صورة الذات الافتراضية تتضمن الأبعاد الثلاثة التالية :
- صورة الذات الافتراضية الخاصة : وهي الصورة التي يظهر بها الفرد أمام مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي ، ويظهر فيها معتقداته وأفكاره وسماته الشخصية وقد تكون معبرة عن ذاته بشكل حقيقي أو بشكل زائف .
 - صورة الذات الافتراضية الاجتماعية : وتشير إلى الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة لما يشعر به الآخرون تجاهه وذلك من خلال ردود أفعالهم ، وشعوره أيضاً بكفاءته الاجتماعية وتأثيره في الآخرين من خلال استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي - صورة الذات الافتراضية المثالية : وتشير إلى شعور الفرد بقيمة الذات وتقديره لها والشعور بالثقة والرضا عن الذات وبمكانته المتميزة في المجتمع الافتراضي .

أثر صورة الذات الافتراضية في حياة الفرد :

إن التطبيقات المتعددة للإنترنت وخدماته المميزة تعد فتحة اقتحم كل مجالات الحياة، وهذا ما أدى إلى التعامل معها كواقع لا بد منه لأجل مواكبة العصر الرقمي، بسبب ما تمنحه للمتلقي، كسرعة الحصول على المعلومات وتنوعها، وحرية الأفراد في المشاركة في عملية الاتصال؛ وهذا ما جعلها وسيلة للتعبير عن ثقافات متباينة، كما فتحت فرصاً جديدة أمام الأفراد للتفاعل والتواصل من خلال شبكات اجتماعية ساعدت في بناء وتكوين علاقات اجتماعية، وتواصلية داخل مجتمعات افتراضية تبدأ وتنتهي عند حدود الشاشة. (سعدية، ٢٠١٩) ومع ظهور الإنترنت، دخلنا حقبة جديدة في التطور البشري ، فذواتنا الجديدة في العصر الرقمي تتجاوز الحدود القديمة للإنسان ،إلا أنها تتسم بنفس

الدرجة من التعقيد والتشابك في المشاعر والعواطف والأفكار المتأصلة في أعماق النفس الإنسانية (Soler, 2016)

ولقد أشار Lichy, et al. (2023) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد وسيلة للتعبير عن الهوية وبخاصة في مرحلة المراهقة حيث تعد الحاجة إلى الشعور بالهوية الذاتية المطلب الهام والأساسي للنمو في هذه المرحلة ، وعلى الرغم من العواقب السلبية التي تحدث نتيجة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لكن يسعى المراهقون بالفعل على التنظيم الذاتي لسلوكهم في محاولة لتعويض تلك الآثار السلبية . كما أن حاجة الفرد للانتماء لجماعة تجعله يستجيب لضغوط جماعة الأقران رغبة في مشاركتهم وتدعيم انتمائه إليهم في المجتمع الافتراضي مما قد يجعله ينصاع لتلك الضغوط وليس لاختياراته الذاتية .

كما أوضح (Bérail & Bungener, 2022) أن هناك علاقات وروابط (شبه) اجتماعية تنشأ بين المشاهدين أو مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بعوامل لديهم ومنها وهي الشعور بالألفة ، والشعور بالانجذاب والرغبة في الانخراط في العلاقات الاجتماعية . ولقد أحدثت وسائل التواصل الاجتماعي تغييراً جذرياً في الطريقة التي يتفاعل بها الناس ويتواصلون بها .

ورأى (Bashir & Bhat, 2018) أن هذه الحياة الافتراضية عملت على عزل الإنسان عن الآخرين مما أثر على صحته (النفسية والجسدية) وتوازنه العام . ، وأشار إلى أن الأصغر سناً من المراهقين والشباب هم الأكثر عرضة لمشكلات واضطرابات الصحة النفسية وذلك لأنهم الأكثر استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي .

- الصحة النفسية الإيجابية :

- مفهوم الصحة النفسية الإيجابية :

نال مفهوم الصحة النفسية الإيجابية اهتماماً واسع النطاق لدى الباحثين والمختصين في علم النفس ، وتعد آراء ماري يهودا من المحاولات الأولى لتعريف هذا المفهوم ، ولقد أشارت (1958) Jahoda إلى أنه يحتوي على مجموعة من المؤشرات تتضح في مواقف الفرد تجاه نفسه ، وكيفية إدراكه للذات وثقته بها واستقلاليتها ودرجة نموه أو تطوره و تحقيق ذاته ، ومدى استقلال الفرد عن التأثيرات الاجتماعية، كما أضافت أن الصحة النفسية الإيجابية تتجلى في كفاية إدراك الفرد للواقع ، والإتقان البيئي الذي يجب اعتباره معياراً للصحة النفسية.

فالصحة النفسية هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً واجتماعياً ، يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين (زهران ، ٢٠٠٥)

ورأى (2012) Lamier أن مصطلح "الصحة النفسية" يرتبط تلقائيًا بالمشكلات والاضطرابات النفسية. لذلك فإن "إيجابي" المضافة ضرورية هنا للإشارة إلى أننا نتعامل مع الجوانب الإيجابية للصحة النفسية.

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHO) (2005) الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية حيث يدرك كل شخص إمكاناته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة ، و العمل بشكل منتج وأن يكون قادرًا على تقديم مساهمة لمجتمعه.

وأشارت (2018) Batool & Hanif إلى أن تعريف الصحة النفسية شهد الكثير من الجهود ولعل من أبرزها النموذجين الطبي والنفسي ويعرف النموذج الطبي الصحة النفسية بأنها تعادل عدم وجود اضطراب نفسي مرضي، بينما أكد الاتجاه النفسي على أن الصحة النفسية تعني وجود مشاعر و سمات إيجابية لدى الفرد .

ولقد عرف (2008) Seligman الصحة النفسية الإيجابية بأنها حالة تتجاوز مجرد غياب المرض ويمكن تعريفها بقياسها. وذلك من خلال مزيج من الوضع الممتاز على المقاييس البيولوجية والذاتية والوظيفية، كما رأى أن المفهوم العالمي للصحة النفسية الإيجابية بما يتجاوز غياب المرض - يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع من المتغيرات المستقلة: الذاتية والبيولوجية والوظيفية، وتشير المقاييس الذاتية للصحة النفسية الإيجابية إلى شعور الشخص بحالة نفسية جيدة، ويتم تحديدها من خلال النهايات العليا لمقاييس العديد من الحالات النفسية. هذه الحالات هي (أ) الشعور بالرفاهية الجسمية الإيجابية. حيث يتمتع الفرد بإحساس بالطاقة والحيوية والنشاط والمتانة (على عكس الشعور بالضعف في مواجهة المرض، وضعف الحالة الصحية، والقلق المرتبط بالصحة)؛ (ب) غياب الأعراض الجسمية المزعجة (ج) الشعور بالمتانة والصلابة والثقة في جسم الفرد (على عكس الشعور بالهشاشة والقابلية للإصابة بالمرض)؛ (د) موضع تحكم داخلي متعلق بالصحة بحيث يشعر الفرد بقدر من السيطرة على الصحة؛ (هـ) التفاؤل والثقة في مستقبل صحة الفرد مقابل القلق والانشغال الجسدي والخوف من المرض . كما تشمل الرضا عن الحياة، والشعور بجودة الحياة والاستمتاع بها ، والمشاعر الإيجابية، والانفعالات السلبية البسيطة والمناسبة، والشعور بالمشاركة والمعنى . والناحية البيولوجية -تشير إلى الحالة الصحية الجيدة بشكل عام في الوظيفة الفسيولوجية والبنية التشريحية. ، أما المقاييس الوظيفية فتشير إلى مدى كفاءة الفرد في الأداء الوظيفي وتناسب البيئة الشخصية للفرد مع الحالة المثلى للتكيف بين الوظيفة الجسمية والمتطلبات الجسمية الإيجابية ومتطلبات نمط الحياة الذي اختاره الفرد والذي يستلزم قدرة الفرد على تلبية جميع متطلبات وظيفته وأسرته ورغباته ، ووجود قدرة فائقة على التحمل والقدرة على تحمل المهام.

وتتبنى الباحثة تعريف (Lukat et al. 2016): بأنها "مفهوم شامل يجمع بشكل أساسي بين الجوانب الوجدانية والنفسية ، والاجتماعية للرفاهية في بنية عامة واحدة تصف شعور الفرد بمشاعر إيجابية ، وبالرضا عن الحياة ، والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية والمجتمعية . (عبدالله ، ٢٠٢٢)

أهمية الصحة النفسية الإيجابية :

لقد أصبح هناك اعتراف متزايد في جميع أنحاء العالم بالحاجة إلى الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من تحسين الصحة العامة والرفاهية، فالصحة النفسية تعد أساسا للصحة الجيدة ونوعية الحياة. كما أن الصحة النفسية الإيجابية عامل رئيسي لرفاهية الأفراد والازدهار الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع. ولعل عبارة منظمة الصحة العالمية "لا صحة بدون الصحة النفسية" تؤكد أهمية هذا الشعور الإيجابي بالصحة النفسية (Barry2009).

ومع اتجاه علم النفس الإيجابي زاد الاهتمام بالصحة النفسية الإيجابية ، وعنى علم النفس الإيجابي بالتفكير الذي يميز الإنسان حيث رأى أن معظم الناس يفكرون بشكل أكثر إيجابية وأقل سلبية. ، وكان اهتمام علم النفس في البداية بمفهوم المشكلات والاضطرابات النفسية المختلفة أو السلوك غير المتوافق. إلى أن ظهرت مساهمات مارتن سيليجمان وزملائه في البحث عن تأثيرات السمات الإيجابية للسلوك البشري والتي يمكن أن تجعل الناس أكثر إيجابية وصحة وسلاماً وأطول عمراً (Mahakud.G.C&, Yadav.R, 2015) . حيث رأى (Seligman 2008) أنه قد تم تجاهل دراسة الصحة الإيجابية علمياً لفترة طويلة ، وتكمن أهميتها في أنها بمثابة مصدراً للوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية ، كما أنها تتنبأ بزيادة طول العمر وجودة الحياة، وانخفاض تكاليف الرعاية الصحية، وتحسين الصحة النفسية في الشيخوخة، وتوقعات أفضل عند الإصابة بالمرض. لذلك يجب العمل على تعزيز وحماية الصحة النفسية الإيجابية (Keyes,2013) .

كما أشار (Sousa, et al. 2023) إلى أن الأشخاص الأصحاء نفسياً بالإضافة إلى أنهم يتسمون بمشاعرهم وأفكارهم الإيجابية، فهم يقومون أيضاً بتقديم أفضل استجابة ممكنة لظروف البيئة، وضمان النمو الشخصي والأداء العام الجيد ، فالصحة النفسية الإيجابية هي حالة ديناميكية من الإدارة الجيدة للعلاقات والأداء الانفعالي والإدراكي الأمثل، والتي تعتمد على قدرة الشخص أو المجموعة على التواصل مع أنفسهم ومع الآخرين والبيئة من أجل تطوير إمكاناتهم و تحقيق الأهداف الفردية والجماعية، والحفاظ على التوازن بين توقعاتهم والواقع الذي يعيشونه.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية الإيجابية :-

أ- ترتبط الخصائص والسمات الإيجابية للشخصية كالتفاؤل والأمل بتعزيز الصحة النفسية الإيجابية، فالتفاؤل كمتغير إدراكي يعكس وجهة نظر الفرد الإيجابية حول مستقبله ، والأفراد المتفائلون

لديهم توقعات إيجابية أكثر من التوقعات السلبية، ويمكن أن يؤثر ما يُتوقع حدوثه في المستقبل على سلوك الأشخاص في حياتهم اليومية وكيفية تعاملهم مع القلق أو التوتر. فالتفاؤل مرتبط بأعراض أقل للاكتئاب ومستويات أعلى من الرفاهية ومعدلات أقل للاستنزاف وإدراك أقوى للدعم الاجتماعي. لذلك فالنتائج الإيجابية للتفاؤل مرتبطة باحتمالية أكبر لتبني سلوكيات تعزز الصحة النفسية واستراتيجيات التأقلم التي تمكن من التكيف النفسي بشكل أفضل وفي المقابل، لدى المتشائمين تصور أقل إيجابية للعالم وهم أكثر عرضة لتبني سلوكيات لا توافقية. كما أضاف Laranjeira and Querido (2022) أن الأمل يساهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية باعتباره دافعا إيجابيا بناءً على الأهداف المراد تحقيقها، والتخطيط وتحديد الاستراتيجيات المرتبطة بذلك، ومن ثم فإن الأمل يعزز الفعالية ويجعل الفرد قادرًا على تحقيق أهدافه. وأشار Carvalho, et al. (2022) إلى أن تعزيز الصحة النفسية الإيجابية والرفاهية يعتبر إجراء وقائياً لحماية الأفراد من الاضطرابات النفسية، يتم من خلال المساعدة في إيجاد التوازن بين الفرد والبيئة، والتحكم في العواطف من خلال التركيز على الأفكار الإيجابية التي تركز على كيفية إقامة روابط إيجابية مع الآخرين و كيفية تحويل خيبات الأمل في الحياة إلى رضا شخصي و كيفية اتخاذهم لقراراتهم الخاصة، و مهاراتهم في حل المشكلات. والشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يركز على المشاعر الإيجابية والالتزام والهدف والعلاقات الإيجابية والإنجازات، مع الاعتراف بالبيئة والمجتمع كعوامل مساعدة والتكيف بناءً على منظور متفائل و القدرة على حل المشكلات والمرونة النفسي (Sienra, et al., 2023)، وكذلك أوضح (An Dong, et al. 2023) أن وجهة الضبط الداخلي والشجاعة وتقدير الذات تعد منبئات بالصحة النفسية، كما تعد وجهة الضبط الداخلي عاملاً وقائياً فعالاً يجنب الأفراد مشكلات الصحة النفسية.

ب- كما تعد وسائل التواصل الاجتماعي من العوامل المؤثرة في الصحة النفسية الإيجابية واختلفت نتائج الدراسات النفسية والاجتماعية ما بين مؤيد ومعارض، وما بين مؤيد لآثارها السلبية و موضح لآثارها الإيجابية، فمنذ ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وحتى وقتنا الراهن لازالت تحظى بالعديد من الدراسات التي تناولت تأثيرها على الصحة النفسية ورفاهية المستخدمين، وخاصة المراهقين والشباب (Strickland, 2014) تناولت معظم هذه الأبحاث الصحة النفسية إما على أنها رفاهية ذاتية أو مرض نفسي أو بعض عوامل المخاطرة/المرونة النفسية الاجتماعية. ورأت أن تقنيات الوسائط الجديدة "ووسائل التواصل الاجتماعي ستمنع الناس من عيش حياة جيدة وذات مغزى". ومع ذلك، فما زالت هناك حاجة لمزيد من البحث لنتمكن من الحصول على فهم أكثر اكتمالاً وعمقاً لتأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية (Meier & Reinecke, 2023)

ولعل مما يزيد أهمية البحث في هذا الجانب أن هناك انخفاضاً في البعد الإيجابي للصحة العقلية وزيادة في البعد السلبي في السنوات الماضية (Brailovskaia & Margraf, 2022). وتشير (Erkan & Gümüşdağ, 2023) إلى وجود العديد من المشكلات (مشكلات الصحة النفسية والجسمية) والضغط وخاصة في مرحلة المراهقة ، كما توجد أيضاً لدى طلاب الجامعة العديد من مشكلات الصحة النفسية (Cornett, 2023). وتختلف طرق التعامل مع هذه المشكلات من فرد لآخر (O'Reilly, et al., 2018).

وقد تؤدي المعلومات والمهارات التي يتم اكتسابها من وسائل التواصل الاجتماعي دوراً مهماً في الصحة الجسمية والنفسية للمراهقين وفي حل هذه المشكلات، ولكن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يعد سبباً محورياً للمشكلات المتعلقة بالصحة النفسية . ولقد أظهرت الأبحاث في هذا الجانب مشهداً معقداً لكيفية ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية ، لكنه من الجدير بالذكر أن نفس أنواع الاستخدام قد تؤدي إلى نتائج إيجابية لشخص ما ولكنها سلبية لشخص آخر (Brailovskaia & Margraf, 2023). ففي حين أشارت بعض الدراسات إلى التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية مثل دراسة (Priya, 2022) التي كشفت عن وجود علاقة قوية بين أعراض القلق والاكتئاب والنشاط الجاد المستمر على مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالحياة الواقعية وأن زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدد مواقع التواصل الاجتماعي وقضاء الكثير من الوقت أمامها يؤثر سلباً في الصحة النفسية ويسبب الاكتئاب والقلق فعلى النقيض من ذلك أشار (O'Reilly, et al, 2019) إلى إمكانية تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين وأوضح أن المراهقين يرغبون في طرق سريعة ومتاحة ومجهولة للعثور على معلومات حول الصحة النفسية والمرض العقلي، وبالتالي قد تكون المنصات التي تسمح بالهويات المجهولة هي المفضلة لديهم ، كما أنه نظراً لثقافة المشاهير المنتشرة، والتفضيل للقصص الشخصية، فهناك فرصة لنقل رسائل مقنعة مهمة ومعالجة الوصمة النفسية أو الاجتماعية من خلال السرديات الموجودة على الإنترنت. وترى الباحثة أن ذلك التأثير الإيجابي قد يعزى إلى القنوات التي أتاحت الإرشاد النفسي الإلكتروني على سبيل المثال باعتباره وسيلة أدت إلى تعزيز الصحة النفسية وأتاحت الفرصة للعديد ممن لديهم رغبة في حل مشكلاتهم النفسية اللجوء إليها دون الإفصاح عن هويتهم .

وفي هذا السياق أكد (Coyne, et al. 2020) أن زيادة الوقت الذي يقضيه المراهقون على وسائل التواصل الاجتماعي لم يكن مرتبطاً بزيادة مشكلات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب ، حيث أن الصحة النفسية متلازمة متعددة العمليات ولا يكون أي عامل ضغط (الوقت الذي يقضيه أمام وسائل التواصل الاجتماعي) هو السبب الوحيد لظهور الاكتئاب والقلق ، فهناك عوامل متعددة وتشمل خصائص أساسية للفرد (مثل الاستعدادات البيولوجية، والاختلافات في التحكم المعرفي والمعالجة،

وآليات التوافق)، والعوامل الموقفية (مثل الإجهاد المزمن في مرحلة الطفولة المبكرة، وتجربة الأحداث المؤلمة، والتعرض المستمر والمطول للإجهاد، والنوم)

و بالرغم أن النتائج التي توصل لها (Coyne, et al. (2020 كانت نتائج دراسة طويلة استمرت لمدة ثماني سنوات واعتمدت على التقرير الذاتي للمفحوصين إلا أنها لم تسفر عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في حدوث اضطرابات في الصحة النفسية ، ويتفق ذلك مع تفسير ظهور وتطور المرض أو الاضطراب النفسي والذي يكمن خلفه منظومة سببية متشابكة الأبعاد منها ما يرجع إلى خصائص الفرد النفسية والمعرفية والبيولوجية ..الخ ومنها ما يرجع إلى البيئة (زهران ، ٢٠٠٥.ب (فالاستخدام المفرط وزيادة قضاء الوقت أمام وسائل التواصل الاجتماعي ليس مفسراً بالقدر الكافي للقلق والاكتئاب، حيث أن اضطرابات الصحة النفسية لا تحدث نتيجة لعامل واحد فقط. ومع الوضع في الحسبان أن الصحة النفسية الإيجابية لا تعني مجرد الخلو من الاضطرابات النفسية ، فإننا مازلنا في حاجة ماسة لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية ومحاولة فهم العوامل والمؤثرات التي تسهم في تحقيقها وتعزيزها بما تتضمنه من الشعور بالرفاهية النفسية والاجتماعية وكفاءة التعامل مع الواقع بشقيه النفسي والاجتماعي

دراسات وبحوث سابقة :

سوف يتم تناول البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي وفق ثلاثة محاور :

المحور الأول : دراسات تناولت أصالة الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات .

- تناولت Akin & Akin(2014) التحقق من إمكانية التنبؤ من خلال الأصالة بالحيوية الذاتية، والصحة النفسية الإيجابية ، ولقد طبقت على عينة قوامها ٣٢٩ من طلبة الجامعة بتركيا، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الحيوية الذاتية ودرجات بعدين فرعيين للأصالة وهما التأثير الخارجي والاعترا ب الذاتي. وعلى العكس من ذلك، كان بعد الحياة الأصيلة مرتبطاً بشكل إيجابي بالحيوية الذاتية، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج نمذجة المعادلة البنائية إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية بشكل إيجابي من خلال بعد الحياة الأصيلة بينما تم التنبؤ بها بشكل سلبي من خلال قبول التأثير الخارجي والاعترا ب الذاتي -وسعت Lenton & Sedikides (2016) للكشف عن مكونات وبنية الأصالة وتم استخدام تطبيقات الهاتف الذكي و قام المشاركون بتقييم لحظات الحياة الواقعية من خلال تلك التطبيقات وذلك للكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقييمات المشاركين للمواقف الحياتية المختلفة و الحياة الأصيلة ، والاعترا ب الذاتي، وقبول التأثير الخارجي ، والقلق، و الوعي الذاتي، واحترام الذات، والتدفق، وأظهرت نتائج الدراسة أن الحياة الأصيلة المرتبطة بالأصالة كحالة لا ترتبط برفض التأثير الخارجي، علاوة على ذلك، فإن قبول التأثير الخارجي لا يرتبط بالضرورة بالاعترا ب الذاتي

للأصالة كحالة. كما أن القبول الموقفي للتأثير الخارجي كان مرتبطاً في كثير من الأحيان بزيادة الإحساس بالأصالة، وليس انخفاضه. كما كشفت الدراسة أيضاً أن المواقف التي تعطي الأولوية لإشباع المعنى/الهدف في الحياة ارتبطت بزيادة الحياة الأصيلة، وأن المواقف التي تعطي الأولوية لإرضاء المتعة/المصلحة الشخصية ارتبطت بانخفاض الاعتراض الذاتي. وأوضحت أيضاً أن أهم بعدين يميزان الأصالة كحالة هما: الحياة الحقيقية و(غياب) الاعتراض الذاتي و هما مرتبطان ولكن مستقلان.

- كما هدفت سليم وأبو حلاوة (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين أصالة الشخصية ومتغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة؛ وتحديد القيمة التنبؤية لهما في سمة الأصالة. وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية، جامعة دمنهور، وباستخدام معاملات الارتباط والانحدار المتعدد، خلصت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين سمة أصالة الشخصية وكل من الشفقة بالذات (الدرجة الكلية، والأبعاد)، والتوجه الروحي في الحياة؛ كما توصلت الدراسة أيضاً إلى قدرة متغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية؛ فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على مقياس أصالة الشخصية في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لصالح ذوي المستويات المرتفعة. كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة من متغيري أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي وفقاً للنوع.

- وهدفت Jongman & Leary (2020) إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في الأحكام الذاتية للأفراد تجاه أصالتهم الذاتية وهويتهم الحقيقية، حيث تم دراسة ثلاثة معتقدات حول الأصالة والمعايير التي يستخدمها المشاركون لتقييم ما إذا كانت أفعالهم تتوافق مع هويتهم الحقيقية. وتنقسم معتقدات الأصالة إلى ثلاث فئات: (أ) مواقف تتطلب تطابقاً سلوكياً صارماً في جميع الأحيان (ب) المواقف التي تسمح بالمرونة السلوكية (ج) المواقف التي تنظر إلى جميع السلوكيات على أنها أصيلة. أظهرت نتائج الدراسة أن هذه التفسيرات الثلاثة للأصالة ترتبط بدرجة دالة مع وجهات النظر حول الأصالة. كما أظهرت النتائج أن الاعتقاد بأن جميع السلوكيات أصيلة قد أدى إلى شعور المشاركين بمزيد من الأصالة وأظهرت النتائج أيضاً أن الأحكام الذاتية للأصالة تأثرت بعوامل لا علاقة لها بالتوافق الذاتي في حد ذاته، مثل إيجابية السلوك وصرامة تفسيراتها للأصالة .

- وسعت Hart, et al. (2020) إلى التحقق من الفرض بأن جميع الأفراد يظهرون أنفسهم بالصورة الأفضل، حيث يزعمون أنهم "أصيلون" وأنهم غير مدركين أو غير مهتمين

بالانطباعات التي يتركونها لدى الآخرين. ولقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤٠ فردا وقدمت لهم مهام لوصف الألوان وتم إخبارهم أن الأشخاص المتمتعين بالأصالة يرون أن الألوان شديدة الكثافة ، وأسفرت النتائج أن المشاركين كانت استجاباتهم متحيزة للظهور بمظهر أصيل ، كما كان الأشخاص الأعلى درجة في مؤشرات الأصالة كسمة كانت استجاباتها الأكثر تحيزاً للمهمة. وأوضحت النتائج أن تقديم الذات بالصورة الأفضل هو أمر طبيعي لدى الأفراد ، وهذا ينطبق أيضا على الأشخاص "الأصيلين". الذين يتمتعون بأصالة الذات .

- وتناولت العبيدي (٢٠٢١) أصالة الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، وهدفت إلى الكشف عن مستوى أصالة الذات ، وتحديد الفروق في درجاتها والتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص ، ولقد طبقت على عينة قوامها ١٤٠ من طلبة جامعة الموصل ، وأسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بأصالة الذات ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في درجات الأصالة ، بينما أسفرت عن وجود فروق في أصالة الذات لصالح المرحلة الدراسية الأعلى .

- كما هدفت عبد القادر وقحل (٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة بين أصالة الشخصية والازدهار النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بإدارة تعليم جازان. والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة الازدهار النفسي من خلال درجات أصالة الشخصية، وبلغ عدد عينة البحث، التي اختيرت بطريقة عشوائية (٣٠٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أصالة الشخصية (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للازدهار النفسي، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للازدهار النفسي من خلال ثلاثة أبعاد من أبعاد أصالة الشخصية هي تقدير التجربة الشخصية، السلوك الذاتي، والوعي بالذات.

- وتناولت Guenther, et al.(2023) العلاقة بين أصالة الذات وتعزيز الذات ،ولقد أجريت الدراسة على عينة بالولايات المتحدة وهدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين تعزيز الذات والاصالة ، وتتفق نتائج هذا البحث مع العديد من الدراسات والتي تشير إلى ارتباط الأصالة بالسلوك الأخلاقي ، وأن الأفراد يعتقدون أن ذواتهم الحقيقية إيجابية وجيدة أخلاقيا بدرجة أكبر من الأفراد الآخرين ، وأسفرت أيضا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تعزيز الذات واصالة الذات .

- كما سعت Bunker.et al.(2024) إلى الكشف عما إذا كان الأفراد يدركون أصالتهم الذاتية في وسائل التواصل الاجتماعي بنفس الدرجة التي يدركونها بها في الحياة الواقعية كما هدفت إلى تحديد علاقة الأصالة بالصحة النفسية. ولقد طبقت الدراسة على طلاب الجامعات الأمريكية (وعددهم ١٩٧) وأسفرت النتائج أن الأصالة المدركة على وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بأعراض أقل من اضطرابات الصحة النفسية ، كما أشارت إلى أن الأصالة المدركة على وسائل

التواصل الاجتماعي (وليست خارج الإنترنت) يمكن التنبؤ من خلالها ببعض جوانب الصحة النفسية اللاحقة (أي أعراض التوتر) بشكل مستقل عن الأصالة المدركة في السياق الآخر. كما أشارت النتائج أيضا إلى أن درجات الأصالة على وسائل التواصل الاجتماعي تختلف في درجاتها لدى المشاركين عن نتائج الأصالة في الحياة الواقعية.

وهدف Bunker & Kwan (2024) إلى الكشف عن إدراك الأفراد لأصالتهم الذاتية ومدى الاتساق في أصالتهم في وسائل التواصل الاجتماعي وحياتهم الواقعية، وعلاقتها بالرفاهية النفسية، ولقد طبقت الدراسة على عينة قوامها ١٧٤١ من المراهقين والشباب، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة بين أصالة الذات المدركة (التشابه بين الذات على وسائل التواصل والحياة الواقعية) والرفاهية النفسية لدى المراهقين، كما أسفرت النتائج أن بعض مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من الشباب أقل اكتئابًا وأكثر رضا عن الحياة عندما ينظرون إلى أنفسهم بشكل مختلف عبر الإنترنت.

المحور الثاني : دراسات تناولت صورة الذات الافتراضية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

تناولت عثمان (٢٠١٣) العلاقة بين القلق الاجتماعي كحالة سلبية وصورة الذات لدى المراهقين مستخدمي الإنترنت من خلال الواقع الافتراضي، وتأثر تلك العلاقة بمتغيرات الجنس ودرجة الاستخدام، ومدى إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي وصورة الذات في ضوء تلك المتغيرات، كما هدفت إلى التعرف على البناء السيكودينامي والدوافع الكامنة وراء استخدام المراهقين للإنترنت في ظل الواقع الافتراضي. ولقد أجريت على عينة قوامها ٢٥٢ (١٥٤ طالب، ٩٨ طالبة) وأوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين أبعاد صورة الذات (الجسمي، العقلي، الانفعالي، الاجتماعي) وجميع أبعاد القلق الاجتماعي، كما لم تظهر فروق أيضًا بين الذكور والإناث في صورة الذات على جميع أبعادها بينما كانت الفروق في الدرجة الكلية لصالح الذكور ومن حيث استخدام الواقع الافتراضي كانت النتائج لصالح مفرد الاستخدام على مقياس القلق الاجتماعي وعاديو الاستخدام على مقياس صورة الذات.

وتناولت عبد الكافي (٢٠١٩) بالبحث عملية عرض الذات في الحياة اليومية عبر الشبكات الاجتماعية، حيث سعت إلى استكشاف حقيقة الذات الرقمية، سواء كبناء اجتماعي أو كعرض لآخرين، وهذا في سياق التفاعل الاجتماعي الافتراضي بناء على نظرية (Goffman). وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على كل من المنهج الوصفي، وكذا تقنية استمارة الاستبيان الإلكترونية لجمع البيانات، وعلى كل من التحليل الكمي والكيفي، وطبقت على الشباب الجزائري المستخدم لفيسبوك Facebook كعينة للبحث. ومن أبرز النتائج التي أسفرت عنها أن عملية عرض الذات عبر هذا المجتمع الافتراضي شبيهة إلى حد كبير بما يحدث في الحياة الفعلية، لكنها تتميز بعدة خصائص فريدة من نوعها يستحيل أن يحظى بها الفرد في الواقع. كما يري الشباب الجزائري بأن ذواتهم الرقمية تميل إلى الواقعية، وأن ممارسة جانب الخيال، والزيغ وكذا التلاعب بالأدوار الاجتماعية ترتبط في الأساس

بالبدايات الأولى للاستخدام ؛ حيث يرغب المستخدم في تجريب كل ما هو جديد ، وارتبطت هذه الممارسات أكثر بفترة المراهقة، لكن مع أقدمية الاستخدام يتجه الوضع نحو الواقعية ، وتغلب الممارسة العاداتية، العقلانية والروتينية

كما هدف الجبوري و الموسوي (٢٠٢١) إلى التعرف على الذات الرقمية لدى طلبة الجامعة. ٢ - الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الذات الرقمية على وفق متغيري الجنس والتخصص وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة كربلاء للتخصص العلمي والإنساني. وأسفرت نتائج البحث عن وجود ذات رقمية لدى طلبة الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذات الرقمية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذات الرقمية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) .

وهدفت (Bérail & Bungener, 2022) إلى الكشف عن الروابط والعلاقات (شبه) الاجتماعية بين المشاهدين ومستخدمي YouTube كما هدفت إلى الكشف عن العوامل المرتبطة بهذه العلاقات و منها خصائص المشاهد، مثل القلق الاجتماعي، وخصائص مستخدمي YouTube، مثل الكشف عن الذات ، ولقد طبقت الدراسة على ٣٧٠ طالباً جامعياً ، وتم ترميز ٣٦٠ مقطع فيديو لـ ٧٢ من مستخدمي YouTube من أجل استكشاف الأبعاد المختلفة لـ (العلاقات شبه الاجتماعية) ، ولقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات غير الاجتماعية لدى المستخدمين والمشاهدين لليوتيوب وثلاثة أبعاد هي: الشعور بالألفة ، والشعور بالانجذاب ، و الرغبة في الانخراط في العلاقات شبه الاجتماعية .

كما تناولت سالماني (٢٠٢٣) العلاقة بين رأس المال النفسي وصورة الذات الافتراضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك نموذجاً" لدى طلاب جامعة المنيا، و هدفت إلى الكشف عن البناء النفسي للحالات الطرفية المرتفعة والمنخفضة للذكور والإناث على مقياس رأس المال النفسي من منظور المنهج الكلينيكي. وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٨٨) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا. وقد أوضحت نتائج الدراسة السيكمترية وجود علاقات موجبة دالة إحصائية بين رأس المال النفسي وأبعاده؛ التفاؤل والكفاءة والأمل والمرونة وبين صورة الذات الافتراضية وأبعاده؛ الذات الفعالة والذات المنفتحة والذات المحافظة، في حين لم تكن هناك علاقات دالة إحصائية بين بعدي صورة الذات الافتراضية؛ الذات المتخفية والذات الحساسة اجتماعيا وبين رأس المال النفسي وأبعاده عدا بعد المرونة الذي ارتبط بهذين البعدين ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق في كل من رأس المال النفسي وأبعاده وصورة الذات الافتراضية وأبعاده ترجع إلى أي من النوعين ذكورا وإناثا أو التخصصين كليات عملية وكليات نظرية أو التفاعل بينهما لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة. وقد اتفقت نتائج الدراسة الكلينيكية مع نتائج الدراسة السيكمترية.

المحور الثالث : دراسات تناولت الصحة النفسية الإيجابية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

تناولت (Batool & Hanif, 2018) الصحة النفسية الإيجابية وعلاقتها بالعوامل الستة الكبرى للشخصية ، ولقد طبقت الدراسة على عدد من المشاركين الباكستانيين (غير متجانسين) بلغ عددهم ١٦١ مشاركاً تراوحت أعمارهم فيما بين ١٨ إلى ٦٨ عاماً، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وطبقت مقياسي الصحة النفسية الإيجابية ومقياس العوامل الستة الكبرى للشخصية ، وباستخدام التحليل الإحصائي للبيانات ؛ أسفرت النتائج عن أن سمة العصابية هي السبب الرئيس للاضطرابات النفسية في حين أن سمات الشخصية مثل الانفتاح والود ترتبط بدرجة دالة بالصحة النفسية الإيجابية. وهدفت (Huang, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي وعوامل الرفاهية النفسية، والجوانب الإيجابية للصحة النفسية وهي احترام الذات، والرضا عن الحياة، و الجوانب السلبية كالشعور بالوحدة، والاكتئاب. وأجريت على ١٩.٦٥٢ مشاركاً. كان متوسط الارتباط بين الوقت الذي يقضيه المستخدمون على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية منخفضاً عند -٠.٠٠٧. وكانت الارتباطات بين الوقت الذي يقضيه المستخدمون على مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية المنخفضة (تقدير الذات والرضا عن الحياة) قريبة من الصفر، في حين كانت الارتباطات بين الوقت الذي يقضيه المستخدمون على مواقع التواصل الاجتماعي والمؤشرات السلبية (الاكتئاب والشعور بالوحدة) ضعيفة. ولم تكن تأثيرات منفذ النشر والموقع الذي يقضي فيه المستخدمون الوقت ونطاق الوقت المستغرق وعمر المشارك وجنسه كبيرة.

كما سعت (O'Reilly, et al ., 2019) إلى الكشف عن مدى إمكانية تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين. حيث كان الهدف من هذه الدراسة النوعية استكشاف التصورات والآراء تجاه إمكانية الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض تعزيز الصحة النفسية الإيجابية بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٨ عاماً. وتم استخدام مجموعات من المشاركين من المراهقين وعددهم ٥٤، و ١٦ من المهنين التعليميين وممارسي الصحة النفسية وتم استكشاف وجهات نظرهم حول قيمة وسائل التواصل الاجتماعي لهذا الغرض. تم تحديد ثلاثة موضوعات. أولاً، إمكانية وسائل التواصل الاجتماعي و قدرتها على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية. ثانياً، استخدام المراهقين وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر للبحث عن معلومات حول الصحة النفسية. أخيراً، هناك فوائد وتحديات لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بهذه الطريقة. وأسفرت نتائج الدراسة أنه على الرغم من تحديات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومخاطرها، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تعد وسيلة هامة لتثقيف المراهقين والوصول إليهم لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية .

كما هدفت (Twenge, et al ., ٢٠٢٢) إلى بحث العلاقة بين استخدام المراهقين للتكنولوجيا والصحة النفسية الإيجابية. ولقد أجريت على عدد من المشاركين من المراهقين والشباب بالولايات

المتحدة الأمريكية ولقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الصحة النفسية الإيجابية (الرفاهية النفسية) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما كانت النتائج أكثر دلالة مع الفتيات حيث يقضين وقت أطول مقارنة بالذكور على منصات التواصل الاجتماعي.

كما هدفت عبدالله (٢٠٢٢) إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية الإيجابية والوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة والكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية الإيجابية والوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة والفروق في الصحة النفسية الإيجابية والتي تعزى لمتغير النوع ولقد طبقت الدراسة على عينة قوامها ٣٧٠ طالبا وأسفرت النتائج عن امتلاك طلاب الجامعة لمستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية الإيجابية والوفاء الوجودي، ووجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية لصالح الذكور.

وتناولت Brailovskaia & Margraf (2022). الصحة النفسية الإيجابية (PMH) واليقظة العقلية كعوامل وقائية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وذلك أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) والذي تسبب في بعض المشكلات النفسية التي جعلت بعض الأفراد يميلون إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للهروب من المشاعر السلبية التي يمكن أن تعزز الميول الإدمانية. ولقد أجريت الدراسة على ١٠٤٩ مشاركًا من ألمانيا من خلال استطلاعات الرأي عبر الإنترنت في خريف عام ٢٠٢١. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الأعباء والضغوط النفسية الناتجة عن كوفيد-١٩ والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. كما كان هناك ارتباط سلبيًا بين الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية. كما أسفرت عن تأثير اليقظة العقلية والصحة النفسية الإيجابية كعوامل وسيطة ووقائية من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.

وتناولت Brailovskaia, et al. (2023) كيفية ارتباط تجارب التنمر الإلكتروني لدى المعلمين بصحتهم النفسية. وتم تقييم بيانات ٣٧٢ معلمًا في ألمانيا من خلال استطلاعات الرأي عبر الإنترنت. وبشكل عام، أفاد ٩١.١% من المعلمين أن التنمر الإلكتروني يمثل مشكلة في مدرستهم، وأراد ٦٩.٩% المزيد من التدريب على كيفية إدارة التنمر الإلكتروني. وأسفرت النتائج أنه كلما زادت تجربة التنمر الإلكتروني، انخفضت الصحة النفسية الإيجابية وارتفعت أعراض التوتر. وقد خففت كفاءة المعلمين الإلكترونية في إدارة التنمر الإلكتروني من الارتباط بين الصحة النفسية الإيجابية وأعراض التوتر. وعلى وجه التحديد، كلما زادت الكفاءة الإلكترونية زادت الصحة النفسية الإيجابية. وانخفضت أعراض التوتر لذلك، فالأشخاص ذوي الكفاءة الإلكترونية العالية أعلى درجة في الصحة النفسية الإيجابية.

تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة :

- يتضح من عرض الدراسات والبحوث السابقة تنوع الأهداف والمتغيرات التي سعت إلى تحقيقها ، وكذلك العينات .
 - هناك ندرة في البحوث والدراسات وبخاصة في البيئة العربية التي تناولت أصالة الشخصية وعلاقتها بصورة الذات الافتراضية ، حيث لا توجد سوى دراستي (Bunker ,et al. (2024 ، Bunker& Kwan(2024) .
 - تباينت نتائج الدراسات والبحوث السابقة في نتائجها وخاصة فيما يتعلق بتأثير صورة الذات الافتراضية في جوانب الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي ، حيث أسفرت دراسة عثمان (٢٠١٣) عن تأثيرها السلبي بينما أسفرت دراسة سالمان عن تأثيرها الإيجابي
 - كما تباينت نتائج دراسة (Bunker& Kwan(2024 في نتائجها عن تأثير الأصالة الإيجابية في الصحة النفسية ، وغيرها من السمات الإيجابية مثل (Akin & Akin(٢٠١٤ ، عبدالقادر وقحل (٢٠٢٣) حيث أشارت إلى ارتباط الرفاهية النفسية سلبيا مع الأصالة المدركة لدى الأفراد ، حيث ارتبطت الرفاهية النفسية بإدراك الأفراد لاختلاف صورة ذواتهم الافتراضية في وسائل التواصل الاجتماعي عن صورة الذات في الحياة الواقعية .
 - لم تجد الباحثة -في حدود اطلاعها - دراسة تناولت أصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية .
 - تم الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة في إثراء الإطار النظري للبحث ، واختيار العينة ، وبناء وتحديد مقاييس و أدوات البحث ، وتحديد الإجراءات والأساليب الإحصائية المناسبة ، وتفسير النتائج.
 - وفي ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة تم صياغة فروض البحث على النحو التالي:
- فروض البحث:**

- ١- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لصورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لأصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيًا لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط لدى طلبة الجامعة.

إجراءات البحث:

يتناول هذا الجزء عرضاً لمنهج البحث والعينة والأدوات

- منهج البحث: يعتمد البحث الحالي المنهج على المنهج الوصفي الارتباطي.
- عينة البحث: انقسمت عينة البحث إلى :
- عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: وتكونت من (٨٠) من طلبة الجامعة، وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث.
- عينة البحث الأساسية: تكونت من (٢٥٣) من طلبة جامعة بنها ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من فروض البحث.

أدوات البحث :

أولاً: مقياس أصالة الشخصية :

وصف المقياس :

- لإعداد هذا المقياس تم الاطلاع على والأطر النظرية والدراسات التي تناولت هذا المفهوم من قبيل (عبدالقادر وقحل, ٢٠٢٣; Kenny & Kula, 2018; Lenton, et al, 2016; Knoll, et al, 2015)
- تم الاستفادة من المقاييس التي وردت في البحوث والدراسات السابقة على سبيل المثال :
- (Kernis & Goldman, 2006; Wood, et al., 2008) وتم تحديد ثلاثة أبعاد لأصالة الشخصية ممثلة في الوعي بالذات ، التقييم الموضوعي للذات والآخرين ، السلوك الاجتماعي الأصيل .
- تم وضع المقياس في صورته الأولية (٢٣) مفردة ، مع مراعاة الأهمية النسبية للأبعاد كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١) توزيع مفردات مقياس أصالة الشخصية على أبعاده

م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
١	الوعي بالذات	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢	٨
٢	التقييم الموضوعي للذات	٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩	٧
٣	السلوك الاجتماعي الأصيل	٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧	٨
المجموع الكلي لمفردات المقياس			٢٣

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على ١٠ من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ، وفي ضوء ملاحظاتهم وبنسبة اتفاق ٨٠% ، لم يتم حذف أي مفردات ، وتم تعديل صياغة بعض منها .
- يتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الخماسية كالتالي:

- تتم الاستجابة على المفردات بأحد الاختيارات التالية : موافق بشدة وتحسب له (٥) درجات ، وموافق وتحسب له (٤) درجات ، محايد وتحسب (٣) درجات ، لا أوافق تحسب (درجتان) ولا أوافق بشدة تحسب (درجة واحدة) .

وقد تم حساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس أصالة الشخصية كالتالي:

١- حساب صدق مقياس: وذلك عن طريق:

(أ) صدق المفردات:

تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح معاملات صدق مفردات المقياس.

جدول (٢) معاملات صدق مفردات المقياس

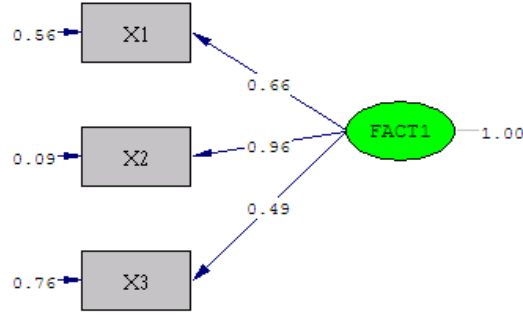
الوعي بالذات		التقييم الموضوعي		السلوك الاجتماعي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٢٥	٠,٣٠٩**	٣٣	٠,٣٣٨**	٤٠	٠,٥٢٣**
٢٦	٠,٥٣٠**	٣٤	٠,٤٥٦**	٤١	٠,٢٠٦
٢٧	٠,٤٠٢**	٣٥	٠,٤٧٨**	٤٢	٠,٤١٦**
٢٨	٠,٦٦٥**	٣٦	٠,٤٠٦**	٤٣	٠,٥١٨**
٢٩	٠,٧٣٨**	٣٧	٠,٠٦٢	٤٤	٠,٤٦٠**
٣٠	٠,٦٣٣**	٣٨	٠,٣٨٤**	٤٥	٠,٠٠٩
٣١	٠,٧٠٤**	٣٩	٠,٥٢١**	٤٦	٠,٠٨٣
٣٢	٠,٦٩٣**			٤٧	٠,٤٤١**

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) أن:

▪ جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) عدا المفردات (٣٧، ٤١، ٤٥، ٤٦) ولذلك سوف يتم حذفهم.

(ب) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس أصالة الشخصية: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي "Confirmatory Factor Analysis" لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الثلاثة وعن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة للمقياس تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج على الآتي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الثلاثة لمقياس أصالة الشخصية التي تشبعت بعامل كامن واحد

يتضح من الشكل السابق أن قيمة كا^٢ تساوى (صفر) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يؤكد قبول هذا النموذج. والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس أصالة الذات وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام:

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس أصالة الذات وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام وقيمة "ت"

والخطأ المعياري

أبعاد مقياس أصالة الشخصية	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	معامل الثبات
الوعي بالذات	٠,٦٦١	٠,١١٤	**٥.٨٠٥	٠,٤٣٧
التقييم الموضوعي للذات	٠,٩٥٦	٠,١٢٧	**٧.٥٣١	٠,٩١٤
السلوك الاجتماعي	٠,٤٨٥	٠,١٠٨	**٤.٤٩٨	٠,٢٣٦

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) أن معاملات الصدق الثلاثة (التشبعت) دالة إحصائياً مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن المتغير المشاهد الثاني (التقييم الموضوعي للذات) هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (أصالة الشخصية) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوى ٠.٩٥٦ يليه المتغير المشاهد الأول (الوعي بالذات) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوى ٠.٦٦١ ويمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس أصالة الشخصية.

٢- ثبات المقياس: وذلك عن طريق

(أ) ثبات مفردات المقياس:

تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha Cronbach's لمفردات كل بعد على حدة وذلك (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة)، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مفردات المقياس

الوعي بالذات		التقييم الموضوعي		السلوك الاجتماعي	
رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
٢٥	٠,٨٥٨	٣٣	٠,٦٢١	٤٠	٠,٥٣٠
٢٦	٠,٨٣٤	٣٤	٠,٥٨١	٤١	٠,٦٢٥
٢٧	٠,٨٤٩	٣٥	٠,٥٧٦	٤٢	٠,٥٧٢
٢٨	٠,٨١٨	٣٦	٠,٦٠٢	٤٣	٠,٥٣٩
٢٩	٠,٨٠٨	٣٧	٠,٧٠٥	٤٤	٠,٥٥٧
٣٠	٠,٨٢١	٣٨	٠,٦٠٤	٤٥	٠,٦٨٢
٣١	٠,٨١١	٣٩	٠,٥٧٨	٤٦	٠,٦٥٤
٣٢	٠,٨١٢			٤٧	٠,٥٥٨
معامل ألفا العام		معامل ألفا العام		معامل ألفا العام	
٠,٨٤٦		٠,٦٤٨		٠,٦٢٦	

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) ما يلي:

■ أن معامل ألفا للمفردات في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وذلك فيما عدا المفردات رقم (٢٧، ٢٥) من البعد الأول، و(٣٧) من البعد الثاني، و (٤٥، ٤٦) من البعد الثالث حيث أن وجودهم يؤدي إلى خفض معامل الثبات للبعد الذي تنتمي إليه هذه المفردات، ولذلك فقد تم حذفهم.

(ب) ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس

تم حساب ثبات أبعاد المقياس بطريقة معامل ألفا لـ "كرونباخ" وذلك للمفردات التي تم الإبقاء عليها فكانت وكانت قيم معامل الثبات للأبعاد الفرعية (٠,٨٧١ - ٠,٧٠٥ - ٠,٧٤٤) على الترتيب، كما تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا لـ "كرونباخ" وكانت قيمتها (٠,٨٥٩).

(٣) الاتساق الداخلي للمقياس

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له المفردة

الوعي بالذات		التقييم الموضوعي		السلوك الاجتماعي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٢٥	**٠,٤٦١	٣٣	**٠,٥٨٦	٤٠	**٠,٦٩٩
٢٦	**٠,٦٣٢	٣٤	**٠,٦٤٢	٤١	**٠,٤٢٢
٢٧	**٠,٥٤٩	٣٥	**٠,٦٥٠	٤٢	**٠,٥٨٠
٢٨	**٠,٧٥١	٣٦	**٠,٥٧١	٤٣	**٠,٦٧٨
٢٩	**٠,٨١٤	٣٧	**٠,٣٣٨	٤٤	**٠,٦٢٩
٣٠	**٠,٧٤١	٣٨	**٠,٦١٥	٤٥	*٠,٢٦٥
٣١	**٠,٧٩٤	٣٩	**٠,٦٥٢	٤٦	**٠,٣٠٤
٣٢	**٠,٧٩٢			٤٧	**٠,٦٣٧

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) أن:

- جميع المفردات ارتبطت بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن الاتساق الداخلي للمقياس مرتفع.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صدق وثبات والاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته لقياس أصالة الشخصية لدى طلاب الجامعة، وتطبيقه في صورته النهائية المكونة من (١٧) مفردة على عينة البحث الأساسية لاختبار فروض البحث.

ثانياً: مقياس صورة الذات الافتراضية :

لإعداد هذا المقياس تم الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية التي تناولت مفهوم الذات الافتراضية من قبيل البيلوي (٢٠١٨) ، (McFarland & Ployhart، والسعداوي (٢٠٢١).

- كما تم الاستفادة من المقاييس التي تم الرجوع إليها في الدراسات والبحوث السابقة على سبيل المثال: الجبوري والموسوي (٢٠٢١) ، (Bérail & Bungener (2022) سالمان (٢٠٢٣)، عثمان (٢٠١٣) في تحديد أبعاد المقياس ومراعاة الأهمية النسبية للأبعاد ، كما يتضح في الجدول رقم (٦) .

جدول (٦) توزيع مفردات مقياس صورة الذات الافتراضية على أبعاده

م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
١	صورة الذات الافتراضية الخاصة	٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	٨
٢	صورة الذات الافتراضية الاجتماعية	١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩	٨
٣	صورة الذات الافتراضية المثالية	٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧	٨
٢٤	المجموع الكلي لمفردات المقياس		

تم عرض المقياس في صورته الأولى على ١٠ من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ، وفي ضوء ملاحظاتهم وبنسبة اتفاق ٨٠% ، لم يتم حذف أي مفردات ، وتم تعديل صياغة بعض منها .

- يتم تصحيح المقياس وفقا لطريقة ليكرت الخماسية كالتالي:
- تتم الاستجابة على المفردات بأحد الاختيارات التالية : موافق بشدة وتحسب له (٥) درجات ، وموافق وتحسب له (٤) درجات ، محايد وتحسب (٣) درجات ، لا أوافق تحسب (درجتان) ولا أوافق بشدة تحسب (درجة واحدة) .

وقد تم حساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الذات الافتراضية كالتالي:

١- حساب صدق مقياس: وذلك عن طريق:

(أ) صدق المفردات:

تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح معاملات صدق مفردات المقياس.

جدول (٧) معاملات صدق مفردات المقياس

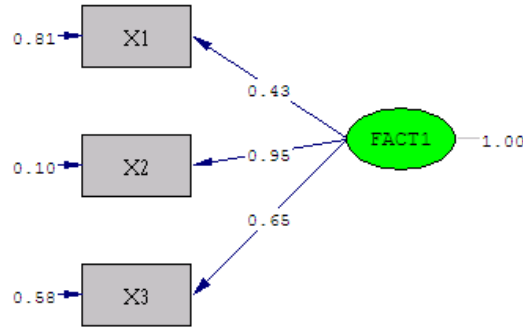
صورة الذات الافتراضية الخاصة		صورة الذات الافتراضية الاجتماعية		صورة الذات الافتراضية المثالية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٤٨٢**	٩	٠,٣٨٨**	١٧	٠,٤٤٣**
٢	٠,٧٠٥**	١٠	٠,٥٢٧**	١٨	٠,١٩٣
٣	٠,٥٠٤**	١١	٠,٦٤٣**	١٩	٠,٦٦٢**
٤	٠,٣٣٧**	١٢	٠,٥٩٥**	٢٠	٠,٥٩٧**
٥	٠,٣٧٢**	١٣	٠,٢١٠	٢١	٠,٣٨٥**
٦	٠,٤١٧**	١٤	٠,٤٩٢**	٢٢	٠,٦٠٨**
٧	٠,٢٤٥*	١٥	٠,٦٣٩**	٢٣	٠,٥٩٤**
٨	٠,٣٤٨**	١٦	٠,٤٠٥**	٢٤	٠,٦٩٢**

* (قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة ٨٠ ومستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٢١٧)

** (قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة ٨٠ ومستوى دلالة ٠,٠١ تساوى ٠,٢٨٣)

يتضح من الجدول السابق أن:

- جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه) دالة إحصائياً عدا المفردتين (١٣، ١٨) ولذلك سوف يتم حذفهما.
- (ب) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس صورة الذات الافتراضية: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي "Confirmatory Factor Analysis" لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الثلاثة وعن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة للمقياس تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج على الآتي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (٢) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الثلاثة لمقياس صورة الذات الافتراضية التي تشبعت بعامل كامن واحد

يتضح من الشكل السابق أن قيمة كا^٢ تساوى (صفر) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يؤكد قبول هذا النموذج. والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس صورة الذات الافتراضية وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام:

جدول (٨) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس صورة الذات الافتراضية وتشبعت الأبعاد بالعامل الكامن العام وقيمة "ت" والخطأ المعياري

أبعاد مقياس صورة الذات الافتراضية	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	معامل الثبات
صورة الذات الافتراضية الخاصة	٠,٤٣١	٠,١١١	**٣.٨٩٨	٠,١٨٦
صورة الذات الافتراضية الاجتماعية	٠,٩٥١	٠,١٤٣	**٦.٦٥٠	٠,٩٠٥
صورة الذات الافتراضية المثالية	٠,٦٥٢	٠,١٢٢	**٥.٣٢٨	٠,٤٢٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) أن معاملات الصدق الثلاثة (التشبعات) دالة إحصائياً مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن المتغير المشاهد الثاني (صورة الذات الافتراضية الاجتماعية) هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (صورة الذات الافتراضية) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوي ٠.٩٥١. يليه المتغير المشاهد الثالث (صورة الذات الافتراضية المثالية) حيث معامل صدقه أو تشبعه بالعامل الكامن يساوي ٠.٦٥٢ ويمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن للمقياس.

٢- ثبات المقياس: وذلك عن طريق

(أ) ثبات مفردات المقياس:

تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha Cronbach's لمفردات كل بعد على حده وذلك (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة)، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مفردات المقياس

صورة الذات الافتراضية المثالية		صورة الذات الافتراضية الاجتماعية		صورة الذات الافتراضية الخاصة	
معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة
٠,٧٩٨	١٧	٠,٧٦٨	٩	٠,٦٨٩	١
٠,٨٢٧	١٨	٠,٧٤٨	١٠	٠,٦٤٢	٢
٠,٧٦٤	١٩	٠,٧٢٧	١١	٠,٦٨٢	٣
٠,٧٧٦	٢٠	٠,٧٣٣	١٢	٠,٧١٩	٤
٠,٨٠٧	٢١	٠,٧٩٧	١٣	٠,٧١٠	٥
٠,٧٧٤	٢٢	٠,٧٥٣	١٤	٠,٧٠١	٦
٠,٧٧٦	٢٣	٠,٧٢٥	١٥	٠,٧٣٣	٧
٠,٧٦١	٢٤	٠,٧٦٦	١٦	٠,٧١٧	٨
معامل ألفا العام ٠,٨٠٩		معامل ألفا العام ٠,٧٧٨		معامل ألفا العام ٠,٧٢٨	

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) ما يلي:

- أن معامل ألفا للمفردات في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وذلك فيما عدا المفردات رقم (٧) من البعد الأول، و(١٣) من البعد الثاني، و (١٨) من البعد الثالث حيث أن وجودهم يؤدي إلى خفض معامل الثبات للبعد الذي تنتمي إليه هذه المفردات، ولذلك فقد تم حذفهم.

(ب) ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس:

تم حساب ثبات أبعاد المقياس بطريقة معامل ألفا لـ "كرونباخ" وذلك للمفردات التي تم الإبقاء عليها ، وكانت قيم معامل الثبات للأبعاد الفرعية (٠,٧٣٣ - ٠,٧٩٧ - ٠,٨٢٧) على الترتيب، كما تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا لـ "كرونباخ" وكانت قيمته (٠,٨٦٨).

(٣) الاتساق الداخلي للمقياس :

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له المفردة

صورة الذات الافتراضية الخاصة		صورة الذات الافتراضية الاجتماعية		صورة الذات الافتراضية المثالية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٠٧	٩	**٠,٦٧٦	١٧	**٠,٧٥٦
٢	**٠,٥٦٣	١٠	**٠,٦٨٧	١٨	**٠,٧٦٣
٣	**٠,٥٩٥	١١	**٠,٦٨٠	١٩	**٠,٦٠٥
٤	**٠,٥٦٨	١٢	**٠,٧١١	٢٠	**٠,٧٢٧
٥	**٠,٥٩٠	١٣	**٠,٧٣٩	٢١	**٠,٦١٠
٦	**٠,٦٣٠	١٤	**٠,٧٢٣	٢٢	**٠,٦٧٩
٧	**٠,٧١٢	١٥	**٠,٥٠٢	٢٣	**٠,٣٣٦
٨	**٠,٦٣٨	١٦	**٠,٥٠٢	٢٤	**٠,٥٠٢

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) أن:

▪ جميع المفردات ارتبطت بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة

إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن الاتساق الداخلي للمقياس مرتفع.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صدق وثبات والاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته لقياس صورة الذات الافتراضية لدى طلاب الجامعة. مما يصلح بتطبيقه في صورته النهائية المكونة من (٢١) مفردة على عينة البحث الأساسية لاختبار فروض البحث.

ثالثاً: مقياس الصحة النفسية الإيجابية :

قامت الباحثة باستخدام مقياس الصحة النفسية الإيجابية إعداد : (Lukat et al 2016)

ترجمة وتعريب عبدالله (٢٠٢٢)، ويستخدم لقياس العوامل الداخلية (مثل الجانب النفسي والوجداني) للصحة النفسية الإيجابية ، وقياس العوامل الخارجية (مثل الجانب الاجتماعي) وهو مقياس أحادي

البعد متمحور حول الشخص لتقييم الصحة النفسية الإيجابية ، ويتكون من ٩ عبارات تغطي جوانب الصحة النفسية الإيجابية ، وعبارات المقياس جميعها في الاتجاه الموجب ، ولقد قامت عبدالله (٢٠٢٢) بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس ، وصدق المقياس باستخدام صدق البناء (التحليل العاملي التوكيدي) وقد أفرز هذا التحليل عن أوزان انحدارية معيارية تراوحت بين (٠،٤٧٥ ، -٠،٦٩٤) وجميعها دالة عند مستوى ٠،٠١ ، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل "ألفا كرونباخ" للدرجة الكلية للمقياس وبلغت قيمة معامل الثبات (٠،٨٤٤) ، وهي قيمة دالة إحصائياً تشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ، وتم تقدير قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وكانت جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق وثبات المقياس ، وأنه يمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية في البحث الحالي :

وقد قامت الباحثة بحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية كالتالي:

١- حساب صدق المقياس: وذلك عن طريق:

(أ) صدق المفردات:

تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية ، والجدول التالي يوضح معاملات صدق مفردات المقياس.

جدول (١١) معاملات صدق مفردات المقياس

مقياس الصحة النفسية الإيجابية					
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠،٥٥٣**	٤	٠،٤٨١**	٧	٠،٥٧٦**
٢	٠،٦٧٦**	٥	٠،٥٣٤**	٨	٠،٦٥٣**
٣	٠،٥٨٧**	٦	٠،٤٥٥**	٩	٠،٤١٩**

** دالة عند مستوى (٠،٠١)

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) أن:

جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً.

٢- ثبات المقياس: وذلك عن طريق

(أ) ثبات مفردات المقياس:

تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha Cronbach's لمفردات المقياس وذلك (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس)، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٢) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مفردات المقياس

مقياس					
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	٠,٦٧٦	4	٠,٦٩٢	7	٠,٧١٤
2	٠,٦٧٤	5	٠,٧٠٥	8	٠,٧١٥
3	0,678	6	٠,٧٠٥	9	٠,٦٩٩
معامل ألفا العام					
٠,٧١٦					

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) ما يلي:

- أن معامل ألفا للمفردات في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام ، أي أن جميع المفردات ثابتة حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس
- (٣) الاتساق الداخلي للمقياس

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٣) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

مقياس الصحة النفسية الإيجابية					
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**٠,٦٣٦	4	**٠,٥٣٨	7	**0,456
2	**٠,٦٥٣	5	**٠,٤١٠	8	**0,547
3	**0,547	6	**٠,٥٨٢	9	**٠,٥٥٨

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) أن:

- جميع المفردات ارتبطت بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن الاتساق الداخلي للمقياس مرتفع.

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة صدق وثبات والاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته لقياس الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة. وتطبيقه على عينة البحث الأساسية لاختبار فروض البحث.

نتائج فروض البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لصورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار الخطي، وكانت النتائج كما بالجدولين التاليين رقمي (١٤، ١٥):

جدول (١٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية

(ن=٢٥٣)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
أصالة الشخصية	المنسوب إلى الانحدار	٢٣٥٧,٨٨٩	١	٢٣٥٧,٨٨٩	٢٧,٨٠٩	٠,٠٠١	٠,٣٢٥
	المنحرف عن الانحدار	٢٠٠١٠,٣٢٩	٢٣٦	٨٤,٧٩٠			

جدول (١٥) ملخص نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	قيمة بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
صورة الذات الافتراضية الخاصة	٠,٦٦٦	٠,١٢٦	٠,٣٢٥	٥,٢٧٣	٠,٠٠١
ثابت الانحدار	٤٩,٥٠١	٢,٧٥٧	—	١٧,٩٥٢	٠,٠٠١

يتضح من الجدولين السابقين (١٤، ١٥) ما يلي:

وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لصورة الذات الافتراضية الخاصة في أصالة الشخصية لدى عينة البحث، وأن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، أما عن معامل انحدار بعدي (صورة الذات الافتراضية الاجتماعية، وصورة الذات الافتراضية المثالية) فهي غير دالة إحصائياً؛ أي أنه لا يوجد لهذه البعدين تأثير في أصالة الشخصية.

أصالة الشخصية = ٤٩,٥٠١ + (٠,٦٦٦) × صورة الذات الافتراضية الخاصة.

والترتيب السابق في معادلة الانحدار يعكس الأهمية النسبية وقوة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية بناءً على قيمة (ت) ومستوى دلالتها.

- ومن نتائج الفرض الأول يتضح أنه قد تحقق جزئيًا حيث أشارت النتائج إلى أنه يوجد تأثير موجب دال إحصائيًا لصورة الذات الافتراضية الخاصة في أصالة الشخصية، بينما لا يوجد تأثير لصورة الذات الافتراضية الاجتماعية وصورة الذات الافتراضية المثالية في أصالة الشخصية. ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن التأثير الإيجابي للذات الافتراضية الخاصة في أصالة الشخصية ينتج عن كون الذات الافتراضية عندما تتسم بالصدق وعدم التزييف في قناعاتها وأفكارها الخاصة فتعرضها بصدق في العالم الافتراضي يزيد ذلك من الشعور بأصالة الشخصية والتي تعني التعبير عن النفس بصدق وعفوية دون تصنع و يتفق ذلك مع ما أورده الباحثون في مفهومهم عن أصالة الشخصية من قبيل دراسات (Hart, et al.,2020; Guenther, et al.,2023)

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة ". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار الخطي، وكانت النتائج كما بالجدولين التاليين رقمي (١٦، ١٧):

جدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية

الإيجابية (ن=٢٥٣)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
الصحة النفسية الإيجابية	المنسوب إلى الانحدار	١٤٥٣,٣٩١	١	١٤٥٣,٣٩١	٦٤,٦٤٥	٠,٠٠١	٠,٤٦٤
	المنحرف عن الانحدار	٥٢٩٣,٧١٠	٢٣٤	٢٢,٦٢٣			

جدول (١٧) ملخص نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية

الإيجابية

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	قيمة بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
صورة الذات الافتراضية الاجتماعية	٠,٥٣٩	٠,٠٦٧	٠,٤٦٤	٨,٠١٥	٠,٠٠١
ثابت الانحدار	٢٥,٠٨٨	١,٥٠١	—	١٦,٧١٩	٠,٠٠١

يتضح من الجدولين السابقين (١٦، ١٧) ما يلي:

وجود تأثير موجب دال إحصائياً لصورة الذات الافتراضية الاجتماعية في الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة البحث، وأن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، أما عن معامل انحدار بعدي صورة الذات الافتراضية (الخاصة والمثالية) فهي غير دالة إحصائياً؛ أي أنه لا يوجد تأثير لهما على الصحة النفسية الإيجابية.

الصحة النفسية الإيجابية = ٢٥,٠٨٨ + (٠,٥٣٩) × صورة الذات الافتراضية الاجتماعية.

والترتيب السابق في معادلة الانحدار يعكس الأهمية النسبية وقوة تأثير أبعاد صورة الذات الافتراضية على الصحة النفسية الإيجابية بناءً على قيمة (ت) ومستوى دلالتها.

ومن نتائج الفرض الثاني يتضح أنه قد تحقق جزئياً حيث يوجد تأثير موجب دال إحصائياً لصورة الذات الافتراضية الاجتماعية في الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة البحث ، ويمكن تفسير تأثير هذا البعد الاجتماعي بدرجة دالة إيجابية بينما البعدين الآخرين لم يكن لهما نفس التأثير مما يوضح أهمية الجانب الاجتماعي وتأثيره في الصحة النفسية الإيجابية وتتفق تلك النتيجة مع ما أوضحه كل من Lichy ,et al.(2023) أن من الأسباب التي تزيد من تأثير الذات الافتراضية الرغبة في الشعور بالألفة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وتزداد الحاجة إلى الانتماء وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وخاصة في هذه المرحلة الجامعية حيث تتسع دائرة العلاقات مع الأقران وتشكل وسائل التواصل الاجتماعي قوة مؤثرة في حياة الشباب الجامعي يعبرون من خلالها عن أحلامهم وآمالهم ويتشاركون الخبرات والتجارب مع أقرانهم وشعور الفرد بأن الذات الافتراضية تلقي قبولا من الآخرين يشعره بكفاءته الاجتماعية مما يدعم الصحة النفسية الإيجابية ، وتتفق تلك النتيجة أيضاً مع سالمان (٢٠٢٣) في تأثير صورة الذات الافتراضية في رأس المال النفسي بما تسهم به من إتاحة الفرصة للشباب في التعبير عن إمكاناتهم وقدراتهم وإكسابهم خبرات وتجارب لا تتوافر في الحياة الواقعية .

نتائج التحقق من الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لأصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار الخطي، وكانت النتائج كما بالجدولين التاليين رقمي (١٧ ، ١٨):

جدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية

(ن=٢٥٣)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R ²
الصحة النفسية الإيجابية	المنسوب إلى الانحدار	٢٩٦٧,٤٨٢	٢	١٤٨٣,٧٤	٩٣,٥٩٦	٠,٠٠١	٠,٤٣٠
	المنحرف عن الانحدار	٣٩٣١,٤٦٦	٢٤٨	١٥,٨٥٣			

جدول (١٨) ملخص نتائج تحليل الانحدار المتعدد عند دراسة تأثير أصالة الشخصية في الصحة النفسية

الإيجابية

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	قيمة بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التقييم الموضوعي للذات	٠,٨٦٨	٠,٠٨٦	٠,٥٠٤	١٠,٠٥٣	٠,٠٠١
السلوك الاجتماعي الأصيل	٠,٣٩٠	٠,٠٦٥	٠,٢٩٩	٥,٩٦٨	٠,٠٠١
ثابت الانحدار	٨,٩٦٥	٢,٠٧٦	—	٤,٣١٩	٠,٠٠١

يتضح من الجدولين السابقين (١٧، ١٨) ما يلي:

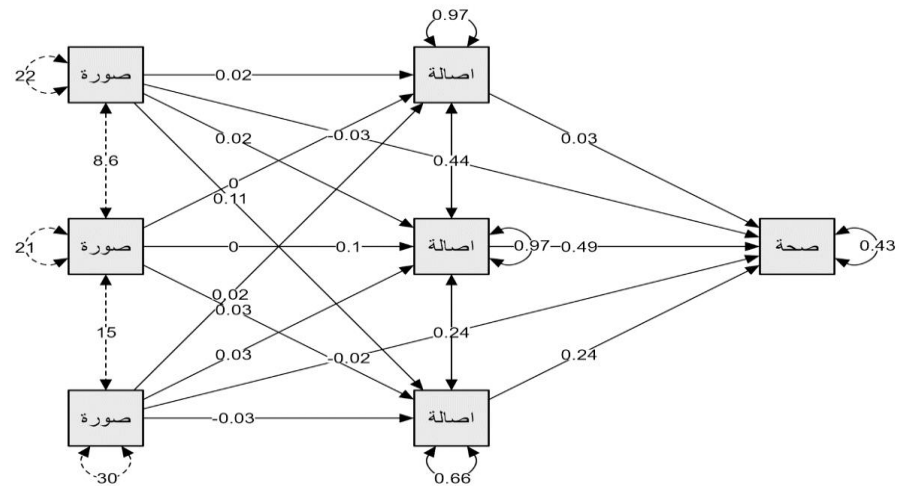
وجود تأثير موجب دال إحصائياً لأبعاد أصالة الشخصية (التقييم الموضوعي للذات والآخرين والسلوك الاجتماعي الأصيل) في الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة البحث، وأن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، أما عن معامل انحدار (الوعي بالذات) فهو غير دال إحصائياً. الصحة النفسية الإيجابية = $٨,٩٦٥ + (٠,٨٦٨) \times \text{التقييم الموضوعي للذات والآخرين} + (٠,٣٩٠) \times \text{السلوك الاجتماعي الأصيل}$.

والترتيب السابق في معادلة الانحدار يعكس الأهمية النسبية وقوة تأثير أصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية بناءً على قيمة (ت) ومستوى دلالتها.

ومن نتائج الفرض الثالث يتضح أنه قد تحقق جزئياً ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن بعدي أصالة الشخصية وهما التقييم الموضوعي للذات والآخرين ، والسلوك الاجتماعي الأصيل بوصفهما يشيران إلى قدرة الفرد على التقييم بدقة لذاته والآخرين وتحديد نقاط قوته وضعفه تنعكس آثارهما على سلوكه وتفاعله الاجتماعي فيكون هذا السلوك الاجتماعي متسماً بالأصالة غير متأثر بضغط الآخرين معبراً عن قناعات الفرد الذاتية واستقلالية فكره، والصحة النفسية الإيجابية لها بعدان في غاية الأهمية البعد الذاتي والبعد الاجتماعي ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه العبيدي (٢٠٢١) أن الأصالة ترتبط بالسلوك السوي وبالتوافق النفسي والاجتماعي ، وما أوضحه (Akin & Akin, 2014) أن أصالة الشخصية ترتبط بالحيوية الذاتية التي تعد منبأ بالصحة النفسية الإيجابية، وارتباطها أيضاً بالرفاهية النفسية والرضا عن الحياة (Yang, et al, 2024) .

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط لدى طلبة الجامعة ". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار من خلال البرنامج الإحصائي أموس (Amos 25)، والنتائج موضحة بالشكل التالي رقم (٣):



شكل (٣) النموذج البنائي نموذج المعادلة البنائية لأصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية

جدول (١٩) التأثيرات المباشرة لصورة الذات الافتراضية في أصالة الشخصية والصحة النفسية الإيجابية

التأثيرات المباشرة					
مستوى الدلالة	قيمة Z	الخطأ المعياري	معامل المسار	التأثير	
				إلى	من
٠.٠٠١ **	٩,١٢٢	٠,٠١٢	٠,١١١	أصالة الذات	البعد الأول: صورة الذات الافتراضية الخاصة
٠,٠٨٥	١,٧٢٢	٠,٠١٤	٠,٠٢٥		البعد الثاني: صورة الذات الافتراضية الاجتماعية
٠,٢٥٩	١,١٢٩	٠,٠١٥	٠,٠١٧		البعد الثالث: صورة الذات الافتراضية المثالية
٠.١٥ **	٢,٤٤٢	٠,٠١٢	٠,٠٢٩	الصحة النفسية الإيجابية	البعد الأول: صورة الذات الافتراضية الخاصة
٠.٠٠١ **	٨,٣٠٩	٠,٠١٢	٠,١٠٣		البعد الثاني: صورة الذات الافتراضية الاجتماعية
*٠,٠١٥	٢,٤٢١	٠,٠١٠	٠,٠٢٤		البعد الثالث: صورة الذات الافتراضية المثالية
٠,٥٥٩	٠,٥٨٤	٠,٠٥٢	٠,٠٣١	الصحة النفسية الإيجابية	البعد الأول: الوعي بالذات
٠.٠٠١ **	٩,٨٨٥	٠,٠٤٩	٠,٨٨		البعد الثاني: التقييم الموضوعي للذات والآخرين
٠.٠٠١ **	٤,٠٦٤	٠,٠٥٩	٠,٤٢٤		البعد الثالث: السلوك الاجتماعي الأصلي

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠٠١

جدول (٢٠) التأثيرات غير المباشرة لصورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية من خلال أصالة الشخصية

التأثيرات غير المباشرة						
مستوى الدلالة	قيمة Z	الخطأ المعياري	معامل المسار	التأثير		
٠,٦٠٦	٠,٥١٦	$^{-1.0 \times 9,707}$	$^{-1.0 \times 5,014}$	الصحة النفسية الإيجابية	الوعي بالذات	البعد الأول: صورة الذات الافتراضية الخاصة
٠,٢٦٢	١,١٢٢	٠,٠٠٧	٠,٠٠٨		التقييم الموضوعي للذات	
*٠,٠٠١	٣,٧١٣	٠,٠٠٧	٠,٠٢٧		السلوك الاجتماعي الأصيل	
١,٠٠٠	$^{-1.0 \times 3,615}$	$^{-1.0 \times 5,619}$	$^{-1.0 \times 2,031}$	الصحة النفسية الإيجابية	الوعي بالذات	البعد الثاني: صورة الذات الافتراضية الاجتماعية
٠,٩٩٨	٠,٠٠٢	٠,٠٠٩	$^{-1.0 \times 2,163}$		التقييم الموضوعي للذات	
٠,٠٥٦	١,٩١٣	٠,٠٠٤	٠,٠٠٨		السلوك الاجتماعي الأصيل	
٠,٥٨٠	٠,٥٥٣	٠,٠٠١	$^{-1.0 \times 7,513}$	الصحة النفسية الإيجابية	الوعي بالذات	البعد الثالث: صورة الذات الافتراضية المثالية
٠,٠٧٤	١,٧٨٥	٠,٠٠٧	٠,٠١٣		التقييم الموضوعي للذات	
*٠,٠٤٥	٢,٠٠٨	٠,٠٠٣	٠,٠٠٧		السلوك الاجتماعي الأصيل	

يتضح من نتائج الجدولين السابقين رقم (١٩، ٢٠)

- وجود تأثير مباشر دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لصورة الذات الافتراضية الخاصة في أصالة الشخصية بينما لا يوجد تأثير مباشر لبعدي (صورة الذات الافتراضية الاجتماعية والمثالية) في أصالة الشخصية.
- وجود تأثير دال إحصائياً لصورة الذات الافتراضية بأبعادها الثلاثة في الصحة النفسية الإيجابية.
- وجود تأثير لبعدي أصالة الشخصية (التقييم الموضوعي للذات والسلوك الاجتماعي الأصيل) في الصحة النفسية الإيجابية بينما لا يوجد تأثير لبعد الوعي بالذات كأحد أبعاد أصالة الشخصية في الصحة النفسية الإيجابية.
- وجود تأثيرات موجبة غير مباشرة للبعد الأول (صورة الذات الافتراضية الخاصة) والبعد الثالث (صورة الذات الافتراضية المثالية) في الصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود السلوك الاجتماعي الأصيل كأحد أبعاد أصالة الشخصية كمتغير وسيط .
- مما يشير إلى أن أصالة الشخصية لها دور وسيط جزئي في العلاقة بين تأثير صورة الذات الافتراضية (المتغير المستقل) في الصحة النفسية الإيجابية (المتغير التابع) و أصالة الشخصية

(المتغير الوسيط) زاد من قيمة التأثير في النموذج بعد إدخاله، فأصالة الشخصية لها دور في زيادة تأثير صورة الذات الافتراضية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة، وبذلك تحقق قبول الفرض الرابع.

جدول (٢١): مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العلاقة السببية بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية في ظل وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط

اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
الاختبار الاحصائي كا ^٢ X^2 درجات الحرية df مستوى دلالة كا ^٢	٢,٩٣٠ ١ ٠,١٦٤	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً
نسبة كا ^٢ X^2 / df	٢,٩٣٠	(صفر) إلى (٥)
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٠٧	(صفر) إلى (١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٠٩٨	(صفر) إلى (١)
جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٣٨١	(صفر) إلى (١)
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,٢٣٥ ٢,٧٠٦	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٦٦٢	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٦٦٠	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,١٨٩	(صفر) إلى (١)

يتضح من الجدول السابق أن نموذج تحليل المسار حظى على مطابقة جيدة للبيانات موضع الاختبار حيث قيمة كا^٢ تساوى (٢.٩٣٠) وهى غير دالة إحصائياً ودرجات حرية = (١) ومستوى الدلالة (٠.١٦٤) ، ومؤشرات حسن المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار ويشير هذا على قبول النموذج، مما يدل على وجود دور لأصالة الشخصية كمتغير وسيط في العلاقة بين صورة الذات الافتراضية والصحة النفسية الإيجابية. و يمكن تفسير النتيجة السابقة بأن السمات الإيجابية للشخصية كسمة الأصالة تعد معززا للصحة النفسية الإيجابية ، فالأصالة بوصفها شعور الفرد بقيمته الذاتية وقدرته على التقييم الموضوعي لذاته وللآخرين وعلى إقامة علاقات اجتماعية متوازنة معهم دون الانسياق وراء ضغوط الجماعة ، يُشعر ذلك الفرد بالرفاهية النفسية والاجتماعية التي تعد معيارا لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وتفق نتائج البحث الحالي مع كل من (Batool & Hanif (2018) و (2022) Brailovskaia & Margraf. وعبدالله (٢٠٢٢) في أن سمات الشخصية الإيجابية ترتبط بدرجة دالة إيجابية بالصحة النفسية الإيجابية ، كما تتفق النتائج مع (O'Reilly et al (2019 في

أن صورة الذات الافتراضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تعزز الصحة النفسية الإيجابية ، فالفرد حينما تتسق أفعاله وأفكاره وسلوكه الاجتماعي في العالم الواقعي مع العالم الافتراضي أي حين يتسم بالأصالة الشخصية فتصبح صورة الذات الافتراضية صورة حقيقية عن الشخص تتسم بالأصالة وليست صورة افتراضية -زائفة - يظهر بها في العالم الافتراضي إرضاء للآخرين أو نتيجة لضغوطهم ولا يعبر بها عن ذاته الحقيقية ، في هذه الحالة لا يكون الفرد عرضة للاكتئاب أو القلق وغيره من المشكلات المرتبطة باضطرابات الصحة النفسية . وتتفق تلك النتيجة أيضا مع ما أشار إليه (٢٠٢٤) Bunker, et al من وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات على أنها حقيقية وتتسم بالأصالة في وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ولعل تلك النتيجة تعد تفسيراً لأسباب اختلاف نتائج الدراسات السابقة في نتائجها عن تأثير صورة الذات الافتراضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية مثل دراستي عثمان (٢٠١٣) و Twenge et al.(2022) واللتان أشارتا إلى التأثير السلبي حيث أن وجود أصالة الشخصية كمتغير وسيط قد كان له دور إيجابي مؤثر في صورة الذات الافتراضية أسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية .

توصيات البحث :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يقدم البحث التوصيات التالية :

- عقد محاضرات ولقاءات إرشادية للتوعية بأهمية أصالة الشخصية باعتبارها من أهم السمات التي ترتبط بالصحة النفسية الإيجابية .
- بناء وتصميم برامج إرشادية لتعزيز أصالة الشخصية و الصحة النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة .
- عمل لقاءات إرشادية لتوضيح تأثير أصالة الشخصية في صورة الذات الافتراضية وعلاقتها بالصحة النفسية الإيجابية .
- إعداد برامج إرشادية لتحسين صورة الذات الافتراضية لدى طلبة الجامعة .
- حث الطلبة على المشاركة في الأنشطة المجتمعية التي تسهم في اكتشاف واستثمار إمكانياتهم وقدراتهم مما يعزز الصحة النفسية الإيجابية لديهم .

بحوث مقترحة :

- صورة الذات الافتراضية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المراهقين .
- أصالة الشخصية وعلاقتها بكفاءة المواجهة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .
- أصالة الشخصية وجودة الصداقة كمنبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .

المراجع

- أغمشي ، الزهرة .(٢٠١٧) .الهوية الافتراضية بين الذات الأصلية والذات الزائفة : قراءة في الاغتراب الذاتي للمتفاعلين بالهوية عبر الفضاءات الافتراضية ، باحثون : المجلة المغربية للعلوم الاجتماعية والإنسانية ، ١ ، ٣٧-٥٢ .
- البلاوي ، فيولا فارس .(٢٠١٨) .الذات الافتراضية : دراسة في بناء المفهوم وتضمنياته في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٥٤) ، ٥٧١ - ٥٩٤ .
- الجبوري، مناف فتحي و الموسوي، رسل عباس . (٢٠٢١). قياس الذات الرقمية لدى طلبة الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٣) ، ١٢٧ - ١٤١
- زهران ، حامد عبد السلام .(٢٠٠٥ أ) . التوجيه والإرشاد النفسي ، ط٥ ، القاهرة ، عالم الكتب .
- زهران ، حامد عبد السلام .(٢٠٠٥ ب) . لصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٥ ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ساحي، على و كزيز، أمال .(٢٠١٧) . تأثير الفيسبوك في تشكيل هوية الأبناء بين الهوية الواقعية والهوية الافتراضية، مجلة العلوم الإنسانية ، المركز الجامعي علي كافي تندوف، ٢ ، ١١٦ - ١٣٤ .
- سالمان ،الشيءاء محمود .(٢٠٢٣) . رأس المال النفسي وعلاقته بصورة الذات الافتراضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك نموذجاً" لدى طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية-كلينيكية " .مجلة كلية التربية ، جامعة بني سويف ، ٢ ، ١٤٧-٢١٩ .
- السعداوي ،نزيهة مصباح . (٢٠٢٠) . استعراض الذات في مواقع التواصل الاجتماعي والتمثلات السوسيولوجية لبناء الهوية الافتراضية ، مجلة سوسيولوجيون ، ١ (١) ، ٧١ - ٨٨ .
- سعدية، نعيمة لخضر .(٢٠١٩) . خطاب العالم الافتراضي ودوره في التأسيس لهويات افتراضية جديدة: استراتيجية الفاعلين الاجتماعيين، مجلة مقاربات ، مؤسسة مقاربات للنشر والصناعات الثقافية واستراتيجيات التواصل، ٣٥ ، ٦١-٧٨ .
- سليم ،عبدالعزیز إبراهيم، وأبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد .(٢٠١٨) .أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور ، مجلة الإرشاد النفسي -جامعة عين شمس ،(٥٥) ، ١٣٣-٢٢٣ .
- الطبيبي ، كريم .(٢٠٢١) . الإيتوس الرقمي: صورة الذات الافتراضية في موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك ، مجلة الدراسات الإعلامية ،المركز العربي الديمقراطي ، (١٤) ، ٤٨-٥٩ .

عامر، آمال (٢٠١٦). المجتمع الافتراضي والهوية الانترنيتية، *المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي*، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - مخبر الدراسات الإعلامية والاتصالية، ٣(٣)، ٥٥ - ٧٢.

عبدالقادر، فتحي عبد الحميد ، و قحل، العنود بنت يحي موسى . (٢٠٢٣). العلاقة بين أصالة الشخصية والازدهار النفسي لدى معلمات رياض الأطفال بإدارة تعليم جازان، *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، جامعة الزقازيق - كلية التربية، ١٢٦(١)، ٤٧ - ٩٢.

عبدالكافي، كريمة قلاعة . (٢٠١٩). الشبكات الاجتماعية كمنصات افتراضية لعرض الذات في الحياة: دراسة على عينة من الشباب الجزائري المستخدم لـ 'facebook' *المجلة العربية للإعلام والاتصال*، الجمعية السعودية للإعلام والاتصال، ٢١(٢)، ١٨٥ - ٢٢٦.

عبد الله، حنان موسى. (٢٠٢٢). الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة : دراسة تنبؤية فارقة، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٧٠(١)، ٨٦ - ١.

العبيدي، عفراء . (٢٠٢١). أصالة الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ١٠(١)، ٣٧٣ - ٣٩٣.

عثمان، زينب سيد عبد الحميد. (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بصورة الذات كما يراها المراهقين في ظل الواقع الافتراضي، *مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي*، ٤١(١)، ٣٧٥ - ٤٤٢.

غروبة، دليلة وغروبة، سلمى. (٢٠١٩). إشكالية الهوية في مواقع التواصل الاجتماعي، *مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية*، ١٧(١)، ٨٠ - ٩٦.

كسيرة، أسمهان. (٢٠١٧). الهوية الافتراضية في ظل الإعلام الجديد. *مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ١٠(١)، ١٢٨ - ١٣٤.

محمد، مناد. (٢٠٢١). مخاطر العالم الافتراضي والأدوار الاجتماعية والثقافية للتربية في المحافظة على التراث والهوية، *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر، ١٠(١)، ١٦ - ١.

Akin, Umran & Akin, Ahmet. (2014). Investigating the predictive role of authenticity on subjective vitality with structural equation modelling, *Educational Sciences :Theory & Practice*, educational Consultancy and Research Center, 14(6), 2043-2048.

An Dong, Zhi; Jiang, M & Liu, Zi-Ming. (2023). Locus of control on mental health of college students in Guangxi, China: The chain mediating effect of grit and self esteem, *Educational Research and Reviews*, 18(5), 84-92.

- Barry.M.(2009).Addressing the determinants of positive mental health : concepts, evidence and practice, *International Journal of Mental Health Promotion* ,11(3),4-17.
- Bashir,H& Bhat, S, A. (2018) Effects of social media on mental health: review, *The International Journal of Indian Psychology* , 4(3), 125-131.
- Batool,N & Hanif ,R .(2018). Differential relationships of big five personality traits with positive mental health and psychopathology: examining dual continua model of positive mental health in Pakistan, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(2), 3-9.
- Bérail ,P& Bungener ,C .(2022). Parasocial relationships and you tube addiction: The role of viewer and YouTuber video characteristics, *Psychology of Language and Communication*, 26(1) ,169-206.
- Brailovskaia, J.; Diez,S & Margraf, J. (2023). Relationship between cyberbullying, positive mental health, stress symptoms and teachers' cyber competence, *Journal of School Violence* , 22(4), 569-580.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 17(11), Article e0277631. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277631>
- Bunker ,C&. Kwan,V.(2024). Similarity between perceived selves on social media and offline and its relationship with psychological well-being in early and late adulthood, *Computers in Human Behavior*,152.<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108025>.
- Bunker ,C ; Balcerowska, Julia ; Marie Precht ,L ; Margraf ,J & Brailovskaia ,J.(2024) Perceiving the self as authentic on social media precedes fewer mental health symptoms: A longitudinal approach, *Computers in Human Behavior*,152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108056>.
- Caayaman,E; Gomez, J, Ann ; . Cahigao, C. & Acosta,R.(2023). Societal factors affecting the mental health of junior high school students, *International Journal of Academic Multidisciplinary Research (IJAMR)*7(7),24-28 .
- Carvalho D, Sequeira C, Querido A, Tomás C, Morgado T, Valentim O, : Moutinho L, Gomes J and Laranjeira C (2022) Positive mental health. 13:877611, Literacy: A Concept Analysis, *Frontiers in Psychology*, 10,1- 9 doi: 10.3389/fpsyg.2022.877611
- Cornett, A. (2023). Inside the College Mental Health Crisis: *Evidence from the Healthy Minds Survey*, Trellis Company.
- Coyne ,S,M ; Rogers,A,A; Zurcher, J,D; Stockdale,L& Booth,M.(2020) . Does time spent using social media impact mental health?: An eight

- year longitudinal study, *Computers in Human Behavior*, 104, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.
- Erkan, M., & Gümüşdağ, H. (2023). Methods of coating with physical and mental problems encountered in adolescence. *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 62–67.
- Gershon, R., & Smith, R. K. (2020). Twice-told tales: Self-repetition decreases observer assessments of performer authenticity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 307–324.
- Guenther, Corey; Zhang, Yiyue and Sedikides, Constantine.(2023) The authentic self Is the self-enhancing self: A Self-enhancement framework of authenticity, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1–15.
- Hart, W., Richardson, K., Breeden, C. J., & Kinrade, C. (2020). To be or to appear to be: Evidence that authentic people seek to appear authentic rather than be authentic, *Personality and Individual Differences*, 166, 110–165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110165>
- Huang, C. (2018). Time spent on social networking sites and psychological well-being: A meta-analysis, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- Ismail,H,N,A& Tekke,M. (2015) Rediscovering Rogers’s Self Theory and Personality, *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3) , 28-36.
- Jahoda.M (1958). *Current concepts of Positive mental health*, Basic Books, Inc., Publishers, New York .
- Jongman-Sereno, K. P., & Leary, M. R. (2020). Self-judgments of authenticity. *Self and Identity*, 19(1), 32–63. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1526109>.
- Kenny A. Hendrickson and Kula, A. Francis . (2018) . Finding professional true to self-authenticity in public university faculty experience, *Studies in Higher Education*, 43(12), 2398–2411.
- Kernis, M. & Goldman, B. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. 8112 Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* 37, 284-357, San Diego: Elsevier Academic Press.
- Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health*. Springer Science & Business Media,3-28, https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1
- Knoll ,M; Meyer,B; Kroemer,N,B& Schröder-Abé,M(2015) It takes two to be yourself: an integrated model of authenticity, its measurement, and its relationship to work-related variables,

- Journal of Individual Differences*, 36(1),
Doi:<https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000153>
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente.
- Laranjeira, C and Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “positive mental health” demand , *Frontiers in Psychology*, 13, Article 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320> .
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82.
- Lichy, J., McLeay, F.& Burdfield, C Matthias, O. (2023). Understanding pre-teen consumers social, media engagement, *International Journal of Consumer Studies*, 47(1), 215, <https://doi.org/10.1111/ijcs.12821>.
- Lukat.,Margraf.,J,Lutz.,R,van der Veld., W.M & Becker .,E.S.(2016).Psychometric properties of the mental health scale(PMH-scale).Research Article ,*BMC Psychology*,4(8),1-14.
- Mahakud.G.C&, Yadav.R (2015). Effects of happiness on mental health, *The international Journal of Indian Psychology* , 2(3),106-114 .
- McFarland, L. A., & Ployhart, R. E. (2015). Social media: A contextual framework to guide research and practice, *Journal of Applied Psychology*, 100(6), 1653 – 1677 , <https://doi.org/10.1037/a0039244>.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2023). *Social media and mental health: Reviewing effects on eudaimonic well-being*. In R. L. Nabi & J. G. Myrick (Eds.), *Emotions in the digital world: Exploring affective experience and expression in online interactions*. Oxford Univ. Press.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407-414.
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability, *Nature Reviews Psychology*, 1-17.
- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. and Reilly, P.(2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents, *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.
- O'Reilly ,M ; Dogra,N; Hughes,J; Reilly,P; George,R& Whiteman,N. (2019) .Potential of social media in promoting mental health in adolescents, *Health Promotion International*, 34,981–991.

- Priya,V.Krishna (2020). Impact of social media on mental health of students ,*International Journal of Scientific & Technology Research*, 9, (3),3796-3800.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M.E.P.(2008). Positive health, *Applied Psychology :An International Review*, , 57, 3–18..doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Sienra-Monge, J.J.L.; Luna, D.; Figuerola-Escoto, R.P.; Montufar Burgos, I.I.; Hernández-Roque, A.; Soria-Magaña, A& Toledano- F.(2023). Positive mental health questionnaire (PMHQ) for healthcare workers: A Psychometric evaluation, *Healthcare*, 11(23), 3041; <https://doi.org/10.3390/healthcare11233041> .
- Soler,John.R(2016). *Psychology of the Digital Age: Humans Becoming Electric*, (Cambridge U Press).
- Sousa, K. H. J. F., Chagas, L. N., Silva, R. N., Sequeira, C. A. C., Gallasch, C. H., & Zeitoune, R. C. G. (2023). Positive mental health of undergraduate nursing students: scoping review, *Estudos de Psicologia(Psychological Studies) (Campinas)*, 40, 1-14. e210003. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210003>
- Stankovska,G ; Dimitrovski,D & Memedi,I.(2023) .Psychological well-being and mental health university students ,*Higher Education &Teacher Education and Training*,21(4),198-205.
- Strickland, Amelia.(2014). *Exploring the effects of social media use on the mental health of young adults*, University of Central , Florida , HIM 1990-2015. 1684 <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1684>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls, *Acta Psychologica*, 224, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512> .
- Wood, A, M ;John ,M; Baliousis ,M ;Linley ,X & Joseph ,S(2008). The authentic personality: A Theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale, *Journal of Counseling Psychology* , 55(3), 385–399.
- World Health Organization (WHO). (٢٠٠٥):*Promoting mental health :Concepts ,emerging evidence, practice* .Genva.
- Yang, Y., Sedikides, C., Wang, Y., & Cai, H. (2024). Nature nurtures authenticity: Mechanisms and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(1), 79–104. <https://doi.org/10.1037/pspi0000432>

Zhang, Y., & Alicke, M. (2021). My true self is better than yours: Comparative bias in true self judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(2), 216–231. <https://doi.org/10.1177/0146167220919213>