

عنوان البحث

من الهوية الرقمية إلى الذات المعتمدة رقمياً: نحو إطار مفاهيمي في علم النفس السيبراني

لعويد محمد¹

¹ حاصل على شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع، جامعة ابن طفيل القنيطرة المغرب، مختبر التراب البيئية والتنمية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ابن طفيل القنيطرة.

بريد الكتروني: mohammed.laouid@uit.ac.ma

HNSJ, 2025, 6(12); <https://doi.org/10.53796/hnsj612/10>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/612/10>

تاريخ النشر: 2025/12/01م

تاريخ القبول: 2025/11/12م

تاريخ الاستقبال: 2025/11/05م

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى بناء نموذج تفسيري متكامل في علم النفس السيبراني يُسمّى «دورة الحياة السيبرانية»، يصف التطور النفسي والانفعالي والسلوكي للذات الإنسانية داخل البيئة الرقمية بوصفه مساراً حلزونياً ديناميكياً يتجاوز التصورات الخطئية التقليدية.

ينطلق النموذج من فرضية مركزية مفادها أن التحول من الاعتمادية التكنولوجية إلى السيادة الرقمية الواعية يُمكن تفسيره من خلال تكاملٍ سباعيٍّ للنظريات يشمل: التدفق (Flow)، اللاتثبيط السيبراني (Online Disinhibition)، الهوية الاجتماعية والرقمية، الخوف من فوات الشيء (FOMO)، الإدمان السلوكي، الدفاعات النفسية، والتدخل الأُسري والدعم الاجتماعي الرقمي.

اعتمدت الدراسة مقارنة تحليلية-تركيبية دمجت بين النمذجة المفاهيمية والتحليل البنوي لتحديد مراحل تشكّل الذات المعتمدة رقمياً وآليات التنظيم الانفعالي عبر الوسيط.

تكشف النتائج عن مسارين متوازيين — مسار الخصوصية ومسار الإفصاح — ينتهيان إلى حالةٍ من الاعتمادية، قبل أن يتقاطعا في نقطة تصحيح معرفي-انفعالي يتحقّق عبر الذكاء العاطفي الرقمي وفلسفة متعة الفوات (JOMO)، بوصفهما الآليتين الأساسيتين لاستعادة التوازن والسيادة النفسية في الفضاء الرقمي.

ونقترح الورقة، في ضوء هذه النتائج، تصوراً إنسانياً جديداً لعلم النفس السيبراني يقوم على المرونة الرقمية والوعي الانتباهي، ويؤسس لتربية رقمية تسعى إلى تحقيق التعايش المتوازن مع التكنولوجيا.

الكلمات المفتاحية: دورة الحياة السيبرانية؛ الذات المعتمدة رقمياً؛ التنظيم الانفعالي عبر الوسيط؛ الذكاء العاطفي الرقمي؛ الخوف من فوات الشيء.

RESEARCH TITLE

From Digital Identity to the Digitally Dependent Self: Toward a Conceptual Framework in Cyberpsychology

Laouid Mohammed¹

¹ Holds a Ph.D. in Sociology from Ibn Tofail University, Kenitra, Morocco, Laboratory of Territory, Environment and Development, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ibn Tofail University, Kenitra.

Email: mohammed.laouid@uit.ac.ma

HNSJ, 2025, 6(12); <https://doi.org/10.53796/hnsj612/10>

Arabic Scientific Research Identifier: <https://arsri.org/10000/612/10>

Received at 05/11/2025

Accepted at 12/11/2025

Published at 01/12/2025

Abstract

This study aims to construct an integrative explanatory model in Cyberpsychology, entitled “The Cyber Life Cycle”, which describes the psychological, emotional, and behavioral evolution of the human self within digital environments as a dynamic, spiral process that transcends linear conceptions of adaptation and recovery.

The model assumes that the transition from technological dependency to digital sovereignty can be interpreted through the sevenfold theoretical integration of Flow Theory, Online Disinhibition, Social and Digital Identity, Fear of Missing Out (FOMO), Behavioral Addiction, Psychological Defense Mechanisms, and Familial/Social Digital Support.

Using an analytical–synthetic conceptual approach, the study reconstructs the developmental stages of the digitally dependent self and the mechanisms of emotion regulation through the digital medium.

Findings reveal two intertwined pathways — the Privacy Path and the Disclosure Path — both leading to digital dependency before converging into a corrective process based on Digital Emotional Intelligence and the philosophy of Joy of Missing Out (JOMO). These serve as key mechanisms for restoring emotional balance and digital sovereignty.

The paper proposes, therefore, a human-centered vision of Cyberpsychology grounded in digital resilience and mindful attention, offering new directions for digital education and mental well-being in technologically mediated societies.

Key Words: Cyber Life Cycle; Digitally Dependent Self; Emotion Regulation through the Medium; Digital Emotional Intelligence; FOMO; JOMO.

1. المقدمة (Introduction)

يشهد العالم المعاصر تحولاً جذرياً في طبيعة التفاعل الإنساني؛ إذ لم تعد التكنولوجيا الرقمية مجرد أداة وظيفية، بل غدت فضاءً موازياً تتشكل فيه الذات وتُعاد صياغة الهويات. في هذا السياق، يبرز علم النفس السيبراني بوصفه حقلاً معرفياً يدرس التفاعلات بين الإنسان والوسائط الرقمية من منظورٍ نفسي-اجتماعي شامل يدمج بين المعرفي والانفعالي والسلوكي. وقد أفضت التحولات الرقمية المتسارعة إلى زعزعة المفاهيم الكلاسيكية للهوية، التي لم تعد تُفهم ككيان ثابت، بل كمنظومة ديناميكية تتأرجح بين الواقعي والافتراضي، وبين «من نحن» و «من نتخيل أن نكون».

تشكل الهوية الرقمية في هذا الإطار نقطة التقاء بين الذات والوسيط، إذ يُعاد تعريف الإنسان عبر واجهات المنصات وخوارزمياتها. ومن خلال هذه العملية تنبثق الذات المعتمدة رقمياً؛ أي الذات التي تستمد قيمتها وإحساسها بالوجود من التفاعلات الافتراضية والمصادقات الرمزية. يجد هذا الامتداد النفسي-الاجتماعي جذوره في أعمال إرفنغ غوفمان (1959) حول إدارة الانطباع، حيث يتحول الأداء اليومي للذات إلى مسرحٍ مفتوح أمام الجمهور الرقمي، تُعاد فيه صياغة صورة مثالية للهوية.

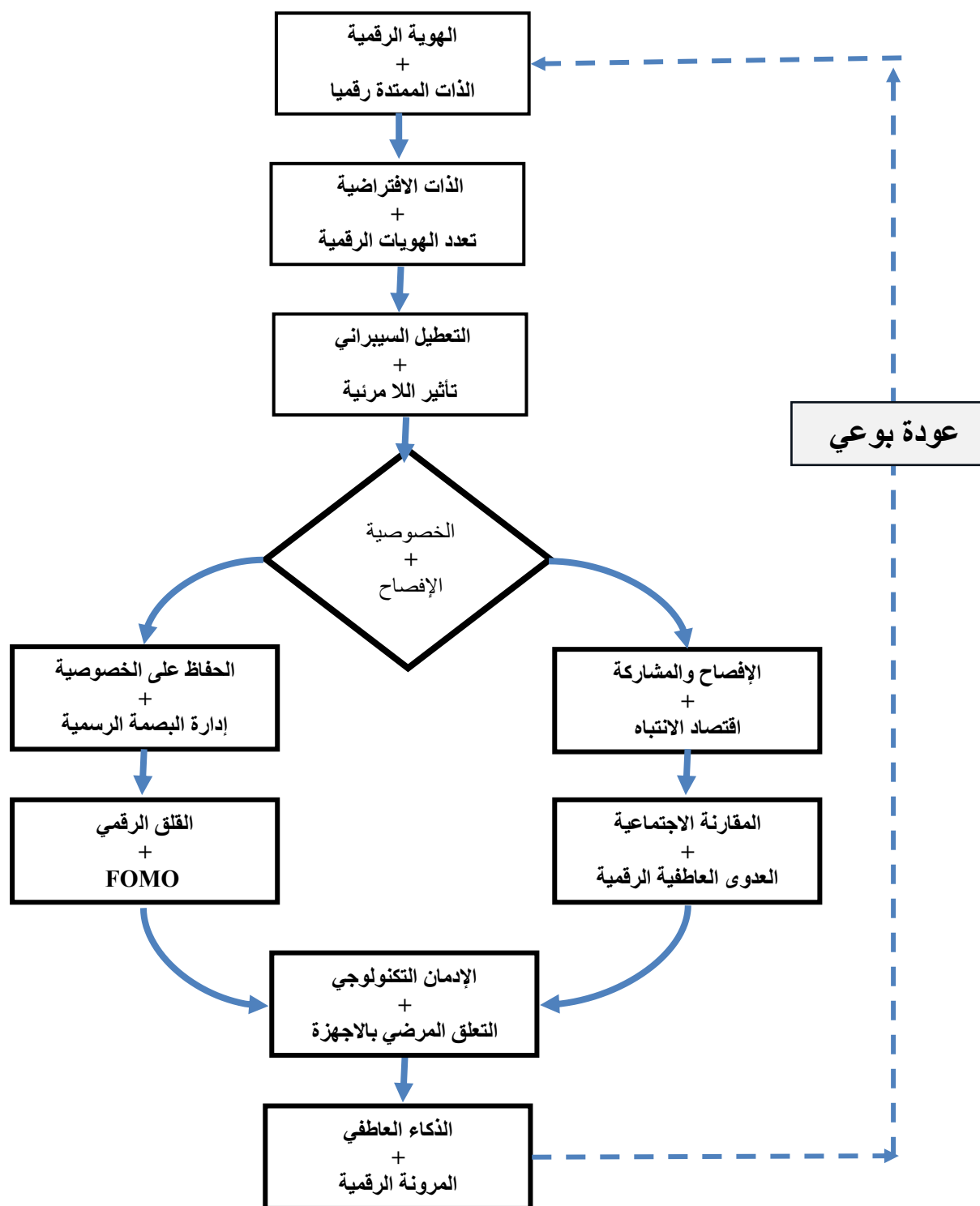
تتطلب إشكالية هذه الدراسة من مفارقة مركزية يعيشها الفرد في الفضاء السيبراني: فمن جهة يسعى إلى حماية الخصوصية وإدارة البصمة الرقمية نقادياً للمراقبة والاستغلال، ومن جهة أخرى يندفع إلى الإفصاح والمشاركة الدائمة طلباً للاعتراف والمكانة داخل ما يُسمى بـ اقتصاد الانتباه (الغرايبة، 2022). وقد عالجت الأدبيات السابقة هذين البُعدين على نحوٍ منفصل؛ فبعضها تناول القلق الرقمي وممارسات حماية الخصوصية (Elhai et al., 2017; Gupta & Sharma, 2021)، بينما ركزت أخرى على المقارنة الاجتماعية (Festinger, 1954; Verduyn et al., 2020) والسعي إلى المصادقة في المنصات التفاعلية. غير أن الفجوة البحثية تكمن في غياب نموذجٍ تفسيريٍّ تكامليٍّ يبين كيف يمكن لمسارين متعارضين ظاهرياً—الانسحاب الوقائي نحو الخصوصية والانخراط التواصلية نحو الإفصاح—أن يتقاربا ليُنتجا النتيجة السلوكية نفسها: الاعتمادية التكنولوجية (مراد وآخرون، 2020؛ قبلان، 2018).

في مواجهة هذه الفجوة، تقترح الدراسة نموذجاً مفاهيمياً تكاملياً تحت اسم «دورة الحياة السيبرانية» يصف التطور النفسي-الانفعالي-السلوكي للذات داخل البيئة الرقمية بوصفه مساراً حلزونياً ديناميكياً يتجاوز التصورات الخطية للتعافي من التبعية التقنية. ويفترض النموذج أن التحول من الاعتمادية إلى السيادة الرقمية الواعية يمكن تفسيره عبر تكاملٍ سباعيٍّ للنظريات النفسية والانفعالية والاجتماعية، يشمل: التدفق (Flow)، اللاتشبث السيبراني، الهوية الرقمية، الخوف من فوات الشيء (FOMO الخوف من الفوات)، الإدمان السلوكي ضمن منظورٍ بيولوجي-نفسى-اجتماعي، آليات الدفاع النفسي، وديناميات التدخل الأُسري/الدعم الاجتماعي. ويستدعي ذلك مقارنةً تحليلية-تركيبية تفكك هذه المفاهيم ثم تعيد دمجها في إطارٍ سببيٍّ موحد، وهو ما تتناوله المنهجية التالية تفصيلاً.

وعليه، لا تقتصر الدراسة على وصف الظواهر الرقمية، بل تسعى إلى تفسيرها في ضوء ما تولده من تحولاتٍ في التنظيم الانفعالي عبر الوسيط؛ أي انتقال تنظيم المشاعر من الداخل إلى الخارج عبر الأجهزة والمنصات. وتقتضئ فهم هذه الدينامية لا يتحقق إلا بدمج مستويات التحليل الثلاثة (الانفعالي) (القلق) (FOMO)، والسلوكي (الاستخدام القهري)، والقيمي-الإدراكي (الوعي) - JOMO متعة الفوات. (ومن هذا المنظور، تُقدّم «دورة الحياة السيبرانية» بوصفها إطاراً مفاهيمياً يُمهّد لتحويل المعرفة النظرية إلى مداخل تربوية وصحية تُعزز الذكاء العاطفي الرقمي والقدرة على استعادة السيادة.

يُقدّم في شكل (1) النموذج المفاهيمي الذي يوضّح العلاقات الدينامية بين المسارين النفسيين—الخصوصية والإفصاح—وآليات التعطيل والانغماس وصولاً إلى الاعتمادية الرقمية، ثم الآليات التصحيحية المقترحة (الذكاء العاطفي الرقمي و - JOMO متعة الفوات) (التي ستُفصّل لاحقاً في قسمي النتائج والمناقشة، بما يضمن انسياب العرض من التأسيس النظري إلى التحليل ثم التفسير وختاماً بالتوصيات.

شكل (1): النموذج المفاهيمي للهوية الرقمية والذات المعتمدة رقمياً في ضوء علم النفس السيبراني.



المصدر: من اعداد الباحث

2. المنهجية (Methods)

2.1. تصميم الدراسة وطبيعتها

تتدرج هذه الدراسة ضمن البحوث المفاهيمية في علم النفس السيبراني، وتعتمد مقارنة التحليل المفاهيمي البنوي (Conceptual Structural Analysis) التي تهدف إلى بناء نموذجٍ تفسيريٍّ تكامليٍّ يربط بين مفاهيم الهوية الرقمية والاعتمادية التكنولوجية والتنظيم الانفعالي عبر الوسيط، في ضوء التحول من الاستخدام الوظيفي إلى السيادة الرقمية الواعية كما يعبر عنها نموذج "دورة الحياة السيبرانية".

ينطلق هذا الاختيار المنهجي من افتراضٍ أساس مفاده أن الظواهر الرقمية المعاصرة — مثل الخوف من فوات الشيء (FOMO)، واللاتشبث السيبراني، والإفصاح المفرط — لا يمكن تفسيرها بمعزل عن بنيتها النفسية والاجتماعية والرمزية. لذا تم تبني إطارٍ تأليفيٍّ يعيد توحيد هذه الظواهر داخل نسقٍ سببيٍّ متكامل يفسر انتقال الذات من الاعتمادية إلى السيادة الرقمية.

اعتمدت الدراسة منهج التحليل-التركيب (Analytical-Synthetic Approach)، الذي يقوم على مرحلتين متكاملتين:

1. التحليل التفكيكي للمفاهيم والنظريات المكونة للنموذج،

2. التركيب السببي الذي يعيد دمجها ضمن منظومة دينامية تبرز العلاقات التفاعلية بين الدوافع، والآليات، والمآلات.

2.2. إجراءات التحليل المفاهيمي

2.2.1. تحديد المفاهيم الأساسية

تم تحديد مجموعة من المفاهيم المحورية بناءً على أهميتها التفسيرية وصلتها المباشرة بإشكالية الدراسة، وهي: الهوية الرقمية (الشمري، 2021؛ Tajfel & Turner, 1986)، اللاتشبث السيبراني (Suler, 2004)، اقتصاد الانتباه (الغرايبة، 2022)، المقارنة الاجتماعية (Festinger, 1954)، الخوف من فوات الشيء / FOMO متعة الفوات (JOMO (Przybylski et al., 2013؛ عبد العزيز وآخرون، 2022)، الإدمان السلوكي (Griffiths, 2005)، آليات الدفاع النفسي (Vaillant, 1992؛ Cramer, 2015)، والتدخل الأسري والدعم الاجتماعي الرقمي (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

اعتمد اختيار هذه المفاهيم على معيارين أساسيين:

- الأهمية التفسيرية في فهم دينامية التفاعل السيبراني.
- القدرة على الاندماج البنوي ضمن نموذجٍ سببيٍّ موحدٍ يفسر التحول من الاعتمادية إلى السيادة الرقمية.

2.2.2. التأسيس النظري وربط المفاهيم بالأطر المرجعية

تمت عملية التأسيس النظري من خلال دمج المساهمات الكلاسيكية والمعاصرة في علم النفس السيبراني ضمن بنيةٍ تفسيريةٍ واحدة، وفق المكونات التالية:

- نظرية التدفق (Flow Theory) لـ (Csikszentmihalyi, 1990) لتفسير حالة الانغماس التي قد تؤدي إلى الأداء الأمثل أو الاعتمادية المفرطة.
- نظرية اللاتشبيط السيبراني (Suler, 2004) لتفسير تلاشي القيود الاجتماعية والنفسية في البيئات الرقمية.
- نظرية المقارنة الاجتماعية (Festinger, 1954) لفهم أثر التقييم المتبادل والغيرة الرقمية في تشكيل الاعتمادية.
- النموذج البيولوجي-النفسي-الاجتماعي للإدمان (Griffiths, 2005) لتفسير التفاعل بين الدوافع العصبية والانفعالية والاجتماعية.
- إطار الذكاء العاطفي والتنظيم الانفعالي (Goleman, 1995; Gross, 1998) كأساس لتطوير مفهوم الذكاء العاطفي الرقمي.
- مفاهيم آليات الدفاع النفسي (Vaillant, 1992) لتفسير الإنكار والتبرير كاستجابات دفاعية للاعتمادية الرقمية.
- أطر التدخل الأسري والدعم الاجتماعي (Livingstone & Blum-Ross, 2020) لتوضيح الدور التكاملي للأسرة في ضبط السلوك الرقمي.

يهدف هذا التأصيل إلى بناء إطارٍ سببيٍّ تكامليٍّ يوضح التحول الدينامي للذات الرقمية من الاعتمادية إلى السيادة، من خلال فهم كيف تُنتج المنصات حالات القلق والمقارنة والإدمان، وكيف تعمل آليات الذكاء العاطفي الرقمي (و JOMO لمتعة الفوات) كمسارات تصحيحية نحو الوعي والسيطرة.

2.2.3. النمذجة التركيبية وبناء العلاقات الوظيفية

في هذه المرحلة أُعيد تركيب المفاهيم ضمن منظومة سببية تُبرز تفاعل دوافع الخصوصية (التحكم والانسحاب) ودوافع الإفصاح (الانخراط والمشاركة)، عبر آليات وسيطة مثل القلق الرقمي والمقارنة الاجتماعية والمكافآت المتغيرة. ينتج عن هذا التفاعل توترٌ نفسي-سلوكي يعكس الانتقال من الاستخدام الوظيفي إلى الاستخدام الإشكالي. ويُدرج في النموذج عنصرٌ توازني يتمثل في الذكاء العاطفي الرقمي وفلسفة - JOMO متعة الفوات بوصفهما آليتين تصحيحيتين تعيدان للذات القدرة على التنظيم الانفعالي عبر الوسيط واستعادة السيادة الرقمية الواعية. بهذا، تتحول النمذجة من وصفٍ وصفيٍّ إلى أداة تفسيرٍ ديناميكية تُظهر العلاقات بين المدخلات (الدوافع)، والعمليات الوسيطة (الآليات النفسية)، والمخرجات (الاعتمادية أو التعافي).

2.2.4. العرض المصفوفي (Analytic Display)

اعتمدت الدراسة أسلوب العرض المصفوفي لتمثيل العلاقات المفاهيمية بصرياً ضمن المتن، وفق تسلسلٍ متسق بين الجدول 1 والجدول 6، بحيث تعمل الجداول كجسور تحليلية تربط بين النص والنموذج النظري. تُترجم هذه الجداول المفاهيم النظرية إلى علاقات وظيفية مرئية، وتُبرز الانتقال التدريجي من المفهوم إلى الآلية، ومن الوصف إلى التفسير. ويستند هذا الأسلوب إلى توصيات (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) التي تؤكد أهمية المصفوفات في بناء تفسيرٍ سببيٍّ متماسك ضمن التحليل النوعي المفاهيمي.

2.3. معايير الصرامة والجودة المنهجية

رُوعيت في إعداد هذا الإطار المفاهيمي مجموعة من المعايير التي تضمن الصدق والاتساق البنيوي:

- **الصدق المفاهيمي:** تحديد المفاهيم بدقة ضمن حدودها النظرية والمصدرية، مع الإحالة الدقيقة للمراجع العربية والدولية.
- **الاتساق البنائي:** مراجعة النموذج في دوراتٍ متتالية لضبط المسارات والتفاعلات بين المتغيرات.
- **التكامل البنيوي:** التحقق من الارتباط بين الأطر النظرية والنتائج التحليلية لضمان وحدة النسق التفسيري.
- **التحقق المقارن:** فحص القراءات التفسيرية البديلة لتجنب التحيز وضمان تعددية المنظور.

تُسهّم هذه الإجراءات في تحقيق صرامة تحليلية وتكامل مفاهيمي يربطان بين الإطار النظري والنتائج اللاحقة، مما يعزّز الصلاحية العلمية للنموذج المقترح ضمن دورة الحياة السيبرانية.

2.4. الشفافية التحليلية واستخدام الجداول

حرصت الدراسة على إعمال مبدأ الشفافية التحليلية من خلال دمج الجداول داخل النص وليس كملاحق منفصلة، لتوضيح الوظائف النظرية لكل مستوى من مستويات التحليل. فالجداول المرقّمة من (1 إلى 6) ليست أدوات عرض فقط، بل تمثل مكوناً تحليلياً عضوياً يربط النص بالبنية التفسيرية المرئية، بما يعزّز وضوح الانتقال من التحليل المفاهيمي إلى النمذجة السببية.

2.5. الاعتبارات الأخلاقية

نظراً للطابع النظري للدراسة، لم تتضمن جمع بيانات بشرية مباشرة. ومع ذلك، تمّ الالتزام بالمعايير الأخلاقية للبحث العلمي من حيث الدقة في الإحالة، والشفافية في عرض المفاهيم، واحترام الملكية الفكرية للأطر المرجعية الأصلية. إنّ هذا الإطار المنهجي، بما يتضمّنه من صرامة تحليلية وتكامل مفاهيمي، يمهد للانتقال إلى عرض النتائج التي تكشف البنية السببية لنموذج «دورة الحياة السيبرانية»، وتبرهن نظرياً على دينامية التحوّل من الاعتمادية التكنولوجية إلى السيادة الرقمية الواعية، في انسجام تام مع ما سيقدّم في قسمي النتائج والمناقشة لاحقاً.

3. النتائج (Results)

3.1. تمهيد عام

أفضى التحليل المفاهيمي البنيوي إلى تحديد بنية دينامية متكاملة تُفسّر تشكّل الهوية الرقمية وتحوّلها إلى ذاتٍ معتمدة رقمياً ضمن نموذج «دورة الحياة السيبرانية». «ويبيّن النموذج وجود مسارين نفسيين متوازيين يتقاطعان عند نقطة الاعتمادية التكنولوجية، قبل أن يُقترح في نهايتهما مسارٌ تصحيحيّ يقوم على الذكاء العاطفي الرقمي وفلسفة متعة الفوات (JOMO) بوصفهما آليتين لاستعادة السيادة الرقمية الواعية.

يُبنى هذا القسم على عرضٍ تتابعي للنتائج وفق منطقٍ سببيّ متدرّج يبدأ بمرحلة التمكين السيبراني، ثم يبرز خصائص كلّ من المسارين، وصولاً إلى نقطة الالتقاء وأنماط التعلّق بالأجهزة، لينتهي بآلية الخروج من الحلقة الاعتمادية نحو استعادة التوازن الذاتي.

3.2. مرحلة التمكين السيبراني: بيئة التعطيل والتحرر من القيود

تشير نتائج التحليل إلى أن الفضاء الرقمي يحدث تحولًا جوهريًا في بنية الضبط النفسي والاجتماعي، إذ تُخفف القيود التي كانت تنظم التفاعل في الواقع الفعلي. وقد حدد (Suler, 2004) ستة عوامل رئيسة تفسر هذا التحرر:

جدول (1). العوامل الستة للتحرر من القيود عبر الإنترنت (Suler, 2004)

العامل	الوصف	التأثير النفسي	مثال
المجهولية	غياب الهوية الواقعية	إحساس بحرية غير مقيدة	نشر تعليق هجومي مجهول المصدر
الاختفاء	انعدام الإشارات غير اللفظية	انخفاض التعاطف الفوري	إهانات لفظية عبر الرسائل
اللاتزامنية	تواصل مؤجل في الزمن	تخفيف الضغط الاجتماعي المباشر	إرسال رد عدواني دون تفكير
الإسقاط الانعزالي	تخيّل الآخر وفق صور ذاتية	تشوّه الإدراك الاجتماعي	الوقوع في علاقة مثالية متخيّلة
الخيال الانفصالي	إدراك الهوية الرقمية كمنفصلة عن الواقعية	انفصال بين الفعل والعاقبة	ازدواج في السلوك داخل وخارج الشبكة
ضعف السلطة	غياب التسلسل الهرمي	شعور زائف بالمساواة والجرأة	انتقاد رئيس عمل عبر المنصة

المصدر: من إعداد الباحث.

يبين هذا الجدول الإطار البنوي الممهد للمسارين اللاحقين؛ إذ تُنتج عوامل التعطيل بيئة خصبة لارتفاع كلّ من القلق الوقائي (مسار الخصوصية) والدافعية نحو الاعتراف (مسار الإفصاح).

كما أظهرت النتائج، من خلال تحليل المسارين النفسيين، أن كلا المنطلقين — مسار الخصوصية ومسار الإفصاح — يقودان، رغم اختلاف الدوافع، إلى أنماطٍ متقاربة من القلق والانغماس، وهو ما يتضح تفصيلًا في الفقرتين التاليتين.

3.3. المسار الأول: إدارة الخصوصية والبصمة الرقمية

أظهرت النتائج أن السعي إلى حماية الخصوصية وتنظيم البصمة الرقمية يرتبط غالبًا بارتفاع مستويات اليقظة المفرطة، حيث يقوم الأفراد بالمراقبة المستمرة لحضورهم الرقمي خشية تسرب المعطيات أو إساءة استخدامها.

تُترجم هذه الممارسات إلى سلوكيات متكررة مثل التفقّد القهري للإشعارات أو الحذف المتكرر للمحتوى، وهي أنماط يغذيها القلق الرقمي بوصفه استجابة دائمة للتهديدات المحتملة. وتُظهر المعطيات أن هذه المراقبة المفرطة تولّد حلقة سلوكية مغلقة: كلما ازداد القلق زادت وتيرة التفاعل، مما يمهد لظهور الخوف من فوات الشيء (FOMO) الذي يجعل الفرد في حالة استعداد دائم للاتصال بالمنصات.

يتّضح هنا أن الحرص الوقائي على الخصوصية لا يؤدي بالضرورة إلى الأمان، بل قد يتحول إلى مدخلٍ إلى الاعتمادية الرقمية عبر استجاباتٍ قهريةٍ موجهة بالقلق.

3.4. المسار الثاني : الإفصاح والمقارنة الاجتماعية

في المقابل، أظهرت نتائج المسار الثاني أن الانخراط النشط في اقتصاد الانتباه يقود إلى ممارسات تفاعلية مفرطة تهدف إلى تعزيز الحضور الرمزي للذات، مثل تحسين الصورة الشخصية أو النشر المستمر للمحتوى طلباً للمصادقة الاجتماعية.

تُنشِط هذه الممارسات آليات المقارنة الاجتماعية والعدوى الانفعالية، حيث يُقاس تقدير الذات بمؤشرات السمعة الرقمية (الإعجابات، المتابعون، التعليقات). ومع تكرار التعرض لمحتوى مثالي انتقائي، يتراجع الإحساس بالرضا الذاتي ويزداد التوتر الانفعالي.

هكذا يتحول الإفصاح من وسيلة للتعبير إلى أداة للتقييم الخارجي، ويصبح المستخدم أسيراً لتغذية راجعة متغيرة تُوجّه سلوكه نحو مزيد من التفاعل، ما يُمهّد للانتقال إلى مرحلة الاستخدام القهري.

3.5. نقطة الالتقاء : الاعتمادية وأنماط التعلق بالأجهزة

تبيّن من تحليل المسارين أن اختلاف الدوافع لا يمنع تشابه المآلات؛ ف كلا المسارين ينتهي إلى استخدام قهري ناتج عن التفاعل المستمر مع المكافآت الرقمية المتغيرة. وقد تمّ تحديد ثلاثة أنماط رئيسة للتعلق المرضي:

جدول (2) . تحليل مقارن للمسارين النفسيين في الفضاء الرقمي

الجانب	مسار الخصوصية	مسار الإفصاح
الدافع الأساسي	الوقاية من التهديدات	البحث عن الاعتراف
الآلية النفسية	قلق رقمي، مراقبة ذاتية	مقارنة اجتماعية، عدوى عاطفية
الظاهرة المرافقة	(FOMO) الخوف من الفوات	تقلب تقدير الذات وحسد رقمي
نقطة الالتقاء	التحقق القهري	طلب المصادقة القهري
النتيجة النهائية	الاعتمادية التكنولوجية	الاعتمادية التكنولوجية

المصدر : من إعداد الباحث.

يوضّح هذا الجدول التجانس البنوي للمآلات رغم تباين الدوافع، وهو ما يفسّر ظهور تنظيم انفعالي خارجي عبر الوسيط في كلا المسارين، الأمر الذي يُمهّد للتصنيفات التالية.

جدول (3) . تصنيف أنماط التعلق المرضي بالأجهزة

النوع	المؤشرات السلوكية	الآليات النفسية	الآثار المحتملة
جسدي	حمل الهاتف الدائم، الاهتزاز الشبكي	إشراط إجرائي، انتظار المكافأة	إجهاد بصري، اضطراب نوم
عاطفي/هويّاتي	رهن القيمة الذاتية بالإعجابات	دمج الهوية، طلب المصادقة	قلق، اكتئاب، تشوّه الصورة الذاتية
اجتماعي منعزل	تراجع العلاقات الواقعية	تجنّب المواجهة، تعويض الانتماء	عزلة، ضعف المهارات الاجتماعية

المصدر : من إعداد الباحث.

يُبين هذا التصنيف أن أنماط التعلق الجسدي والعاطفي والاجتماعي تُعدّ مخرجات تنظيم انفعاليّ مختلٍ يعتمد على الوسيط الرقمي، ما يستدعي تدخلاً تصحيحياً يعيد التوازن الداخلي للذات.

جدول (4) . مراحل تطور الاعتمادية التكنولوجية

المرحلة	الخصائص السلوكية	العلامات الملحوظة
الاستخدام الوظيفي	توظيف مضبوط للأدوات التقنية	قدرة على الفصل والانفصال
الاستخدام المكثف	تزايد الوقت والانشغال بالمحفزات	مراقبة متكررة وإشعارات متوقعة
الاستخدام الإشكالي	فقدان التوازن بين الواقعي والافتراضي	تهيج عند الانقطاع، تراجع الأداء
الاعتمادية الراسخة	الاستخدام القهري رغم العواقب	أرق، عزلة، ضعف التركيز، أعراض قلق وانسحاب

المصدر: من إعداد الباحث.

يقدم هذا التسلسل خريطة زمنية توضح الانتقال التدريجي من الاستخدام الوظيفي إلى الاعتمادية، مما يبرز الحاجة إلى آليات تصحيحية سيتم تناولها لاحقاً.

3.6. آلية الخروج: نحو الذكاء العاطفي الرقمي

تشير النتائج إلى أن كسر الحلقة الاعتمادية يتطلب تطوير مجموعة من المهارات النفسية تُعرف بـ **الذكاء العاطفي الرقمي**، وهي تتيح إعادة التوازن بين الاستجابة للمثيرات والانضباط الانفعالي. ويشكّل هذا الذكاء امتداداً لمفاهيم التنظيم الذاتي في علم النفس الكلاسيكي (Goleman, 1995; Gross, 1998)، لكنه يتكيف مع متطلبات البيئة الرقمية الحديثة.

جدول (5) . مهارات واستراتيجيات الذكاء العاطفي الرقمي

المهارة	الوظيفة الأساسية	التطبيق العملي
الوعي الذاتي الرقمي	التعرف على المشاعر أثناء التفاعل عبر الشبكات	تسجيل الانفعالات اليومية وتحليل مثيراتها
التنظيم الانفعالي	تعديل الاستجابة لمحتوى مثير أو مزعج	قاعدة 24 ساعة قبل الردود الانفعالية
التعاطف الرقمي	فهم مشاعر الآخرين رغم غياب الإشارات الوجيهة	تواصل داعم، تجنّب التمر الرقمي
المهارات الاجتماعية الرقمية	بناء علاقات أصيلة ضمن حدود صحية	تحديد أوقات التوفر وضبط المسافة التفاعلية

المصدر: من إعداد الباحث.

تمثل هذه المهارات نقطة انعطاف أساسية من **التنظيم الخارجي إلى الضبط الداخلي**، وتُهيئ للتحوّل القيمي نحو **JOMO - لمتعة الفوات** كما يوضحه الجدول التالي.

3.7. التحول نحو الحضور الواعي (JOMO)

تكشف النتائج أن الانتقال من منطق الخوف من الفوات (FOMO) إلى متعة الفوات (JOMO) يُجسّد تحولاً إدراكياً عميقاً يعيد تعريف العلاقة بالتقنية من الخضوع إلى الاختيار. فـ JOMO ليست انسحاباً من العالم الرقمي، بل شكّل من الحضور الانتقائي الواعي الذي يقوم على التحكم في الانتباه وتحديد أولويات التفاعل الإنساني.

جدول (6) . مقارنة بين FOMO و JOMO

الجانب	(الخوف من الفوات) FOMO	(متعة الفوات) JOMO
البنية النفسية	يقظة قهرية وتوتر دائم	سكينة وانتباه انتقائي
العلاقة بالتقنية	تفاعل استهلاكي	تفاعل قصدي ومنقّي
المنطلق القيمي	الخارج (نظرة الآخر)	الداخل (تقدير الذات)
الهدف الضمني	متابعة دائمة للمحتوى	استعادة السيطرة والانتباه

المصدر: من إعداد الباحث.

تُظهر هذه المقارنة انتقال مركز الضبط من الخارج إلى الداخل، وهو ما يؤسّس نظرياً للبرامج التربوية والصحية المقترحة في الخاتمة.

3.8. خلاصة النتائج

تُبيّن نتائج نموذج «دورة الحياة السيبرانية» أن التفاعل الرقمي لا يخضع لثنائية بسيطة بين الانغماس أو الانسحاب، بل تحكمه جدلية داخلية تنشأ من آليات التعطيل السيبراني وتتفرّع إلى مسارين متعارضين ظاهرياً (الخصوصية/الإفصاح)، يتقاطعان عند الاعتمادية التكنولوجية.

وتبرز في المقابل إمكانية تصحيح هذا المسار عبر الذكاء العاطفي الرقمي و JOMO، اللذين يشكّلان الأساس النفسي للتحول نحو السيادة الرقمية الواعية.

هذه الخلاصة تمهّد للانتقال إلى قسم المناقشة، الذي سيحلّل البنية النفسية العميقة للمسارين ويبين كيف يعبران عن دوائر متشابكة من التنظيم الانفعالي عبر الوسيط، بما يوضّح القيمة النظرية للنموذج التفسيري المقترح.

4. المناقشة (Discussion)

4.1. تمهيد: من وصف المسارات إلى تفسير البنية النفسية

تكشف نتائج نموذج «دورة الحياة السيبرانية» أن تشكّل الذات المعتمدة رقمياً لا يتم في خطّ زمني بسيط، بل عبر مسارٍ حلزونيٍّ ديناميكيٍّ تتفاعل فيه آليات معرفية وانفعالية وسوسيلوجية متشابكة. فالمساران اللذان برزا في النتائج —مسار الخصوصية ومسار الإفصاح— يُعبّران عن وجهين لبنية نفسية واحدة تُنظّم التفاعل عبر ما يُسمّى بـ التعطيل السيبراني، الذي يُضعف الحواجز الاجتماعية ويعيد تعريف العلاقة بين الفرد والوسيط.

لا يمكن فهم ظواهر مثل القلق الرقمي أو الاعتمادية التكنولوجية (مراد وآخرون، 2020؛ قبلان، 2018) بمعزل عن البنية الإدراكية للبيئة الرقمية التي تخضع لمنطق اقتصاد الانتباه (الغرابية، 2022)، حيث يتحوّل المستخدم تدريجياً من فاعلٍ يتحكّم في التقنية إلى موضوعٍ داخل منظومة محفزات متغيرة. وتتمثل وظيفة هذا القسم في مناقشة دلالات هذه

النتائج ضمن الأطر النظرية السباعية للنموذج، مبيّنًا الإسهام الذي تقدّمه دورة الحياة السيبرانية في إعادة صياغة علم النفس السيبراني ضمن منظور تكامليّ يجمع بين التحليل النفسي-الاجتماعي والبعد العصبي-الانفعالي.

4.2. التعطيل السيبراني كمدخل لفهم الازدواج السلوكي

تؤكد المناقشة أنّ العوامل الستة التي حددها — (Suler (2004) كما ورد تفصيلها في الجدول (1) — لا تمثل مؤثرات خارجية فحسب، بل تشكّل الشرط البيئي الأولي لتفكك الضبط الاجتماعي التقليدي. فهي تمنح الأفراد هامشًا أوسع للتعبير غير المراقب، وتخلق حالة من التحرر المقيد: حرية ظاهرية تُخفي وراءها انكشافًا متزايدًا يجعل الذات أكثر عرضة للتوتر الانفعالي والتأرجح بين الرغبة في الانعزال والسعي إلى الاعتراف.

هذه المفارقة تمثل إحدى لبنات النموذج التفسيري لـ دورة الحياة السيبرانية، إذ توضّح أنّ التحرر من القيود لا يؤدي بالضرورة إلى الاستقلال، بل إلى اعتمادية جديدة تُبنى على التفاعل القهري مع المثيرات الرقمية. ونُفسّر هذه الدينامية عبر نظرية التدفق (Csikszentmihalyi, 1990) (Flow)، التي تبين كيف يمكن للحالة الانغماسية أن تكون مصدرًا للانسجام أو بوابةً للانفصال القهري عن الواقع، تبعًا لمستوى الوعي والانضباط الانفعالي للفرد.

4.3. المقارنة الاجتماعية: من التعبير إلى التنظيم الانفعالي عبر الوسيط

يُظهر تحليل مسار الإفصاح أنّ التعبير الرقمي لم يعد مجرد وسيلة تواصلية، بل أصبح آليةً لتنظيم المشاعر عبر عملية المقارنة المستمرة التي وصفها (Festinger (1954) فالذات التي تنشر وتراقب باستمرار تستمد إحساسها بالقيمة من تغذية راجعة متغيرة.

نُفسّر هذه العملية ضمن نموذج (PACE (Brand et al., 2019) -بوصفها انتقالًا من الدافعية إلى الاعتمادية عبر ثلاث مراحل:

1. المحفزات الخارجية (الإشعارات، الإعجابات) التي تُنشّط نظام المكافأة العصبية.

2. التقييم الذاتي اللحظي الذي يولّد تقلبات مزاجية متكررة.

3. استراتيجيات التنظيم الخارجي التي تستبدل الضبط الداخلي باستجاباتٍ آنيةٍ سطحية.

تُظهر هذه السلسلة كيف يتحوّل الإفصاح إلى تنظيمٍ انفعالي عبر الوسيط، حيث تعمل المنصات كأداةٍ بديلة لإدارة التوتر النفسي، فتغدو جزءًا من بنية الضبط الذاتي بدل أن تكون وسيطًا خارجيًا، مما يعمّق الدائرة القهرية المؤدية إلى الاعتمادية.

4.4. مفارقة الخصوصية: القلق بوصفه محفزًا للاعتمادية

أما مسار الخصوصية، القائم على السعي لحماية الذات من الانكشاف، فيكشف عن مفارقةٍ نفسيةٍ أساسية: كلما ازداد الحرص على الأمان الرقمي، ارتفعت الحاجة إلى المراقبة الذاتية المستمرة، مما يُنتج حالة من القلق الوقائي. وقد أثبتت دراسات (Przybylski et al., 2013)؛ عبد العزيز وآخرون، 2022 (أنّ هذا القلق يشكّل الخلفية الانفعالية لظاهرة (FOMO) (الخوف من فوات الشيء)، التي تمثل نقطة التحول بين الاستخدام الوظيفي والاستخدام القهري.

إنّ هذا القلق لا ينبع من الخوف من الآخر فحسب، بل من فقدان السيطرة على الصورة الذاتية المتناثرة بين المنصات. ويُعدّ هذا النمط من الاضطراب الانفعالي نموذجًا مصغّرًا لتفاعل الدفاعات النفسية (Vaillant, 1992)، إذ

يتحول الإنكار أو التبرير إلى آليات مؤقتة لإعادة الشعور بالتحكم. وهنا يتقاطع التحليل مع ما ورد في النتائج (3.3) حول المراقبة القهرية باعتبارها استجابةً دفاعيةً تُعيد إنتاج الاعتمادية بدل كسرها.

4.5. نقطة الالتقاء: التنظيم الانفعالي عبر الوسيط

يتقاطع المساران عند مستوى التنظيم الانفعالي عبر الوسيط، أي عندما تُستخدم المنصات كوسيلة لإعادة التوازن النفسي، سواء عبر التهذئة أو عبر طلب القبول الاجتماعي.

وقد بينت دراسات عصبية (Meshi et al., 2013) أن التفاعل الإيجابي في الشبكات يُنشّط الدوائر العصبية للمكافأة نفسها المرتبطة بالمكاسب المادية، مما يفسّر تشابك آليات الإدمان الاجتماعي والسلوكي (Griffiths, 2005؛ مراد وآخرون، 2020).

هذه القراءة العصبية تتوافق مع الجداول التحليلية (1-3) التي أظهرت أن الاعتمادية التكنولوجية ليست سلوكًا منفصلاً، بل بنية نفسية-عصبية-رمزية تتفاعل فيها الحاجة إلى الانتماء مع متعة المكافأة والخوف من الفوات. وبهذا، يصبح الإدمان التكنولوجي نتيجةً طبيعية لمسارٍ تطوريٍّ يبدأ بالتحزّر وينتهي بالتقيّد، بما يدعم الفرضية المركزية التي انطلقت منها الدراسة في مقدّماتها.

4.6. الذكاء العاطفي الرقمي كآلية تصحيح ذاتي

تُبرز المناقشة أن التحول نحو الذكاء العاطفي الرقمي، كما ورد في الجداول (5 و6)، يمثل الاستجابة النفسية التصحيحية الأكثر فاعلية لكسر الحلقة الاعتمادية. فهو يُعيد بناء ثلاثية الوعي - الضبط - التعاطف في بيئة رقمية يحكمها الإشباع الفوري والدافعية القصيرة الأمد.

يسمح هذا الذكاء للفرد بالانتقال من الاستجابة التفاعلية إلى الاستجابة الواعية المتأنية من خلال إدراك المشاعر قبل التعبير عنها وتنظيمها قبل انفجارها، وتحويل التقنية من مصدر ضغط إلى أداة للنمو الذاتي.

وحين يُدمج هذا الوعي في برامج التربية الرقمية أو الصحة النفسية السيبرانية، يصبح حجر الزاوية لبناء ما يُعرف بـ المرونة الرقمية (Digital Resilience)، وهي قدرة الذات على التكيف الواعي مع التكنولوجيا دون الوقوع في التبعية. وهكذا يُمهّد الذكاء العاطفي الرقمي للانتقال الطبيعي نحو المسار القيمي في الخاتمة.

4.7. من FOMO إلى JOMO: التحول القيمي للسيادة الرقمية

يشكّل الانتقال من الخوف من الفوات (FOMO) إلى متعة الفوات (JOMO) لحظة التحول القيمي في نموذج دورة الحياة السيبرانية. ففي هذا الانتقال يتحول الفرد من منطق اليقظة القهرية إلى الحضور الانتقائي الواعي، أي من الخضوع للمثيرات المتغيرة إلى السيطرة على الانتباه والاختيار.

وإذا كانت نتائج الدراسة قد بينت أن FOMO يُغذّي عبر المكافآت المتغيرة (Przybylski et al., 2013)، فإن JOMO تتمثل إعادة توجيه إدراكي-انفعالي يقوم على تقبّل النقص وإعادة امتلاك الزمن الرقمي. بهذا المعنى، تصبح JOMO تجسيداً لوعيٍ سيادي جديد يعيد ترتيب العلاقة بين الذات والمعلومة والمجتمع، ويؤسس لما يمكن تسميته بـ السيادة الرقمية الواعية.

4.8. الإسهام النظري والمنهجي

تكشف المناقشة عن ثلاث مساهمات رئيسة تقدمها دورة الحياة السيبرانية:

1. إعادة تركيب النظريات السيبرانية في نموذج تكاملي يجمع بين البعد النفسي والأنثروبولوجي والاجتماعي، موضحاً أن التنظيم الانفعالي والإدما يندمجان إلى منظومة واحدة.

2. تطوير مفهوم التنظيم الانفعالي عبر الوسيط بوصفه فئة تفسيرية جديدة في علم النفس السيبراني تربط بين FOMO و JOMO وآليات المكافأة العصبية.

3. اقتراح الذكاء العاطفي الرقمي و JOMO كآليتين صحيحتين تحولان الاعتمادية إلى سيادة، ما يفتح آفاقاً تطبيقية في مجالات التربية والعلاج النفسي الرقمي.

تؤكد هذه الإسهامات أن تحليل الظواهر الرقمية لا ينفصل عن السياقات الثقافية المحلية، ما يجعل النموذج المقترح صالحاً للتكيف مع الخصوصيات المغربية والعربية ذات الطابع الجمعي والرمزي.

4.9. خلاصة المناقشة

يُبرز التحليل التفسيري أن المسارين الموصوفين في النتائج (3.3 و 3.4) هما تمظهران للبنية الانفعالية نفسها التي تحكم علاقة الإنسان بالتكنولوجيا في العصر الرقمي. ف التحرر الظاهري الذي تمنحه المنصات يُخفي تبعيةً جديدة، والمشاركة المكثفة لا تؤدي بالضرورة إلى الاندماج، بل إلى إرهاق انفعالي مزمن.

في المقابل، يشكل الذكاء العاطفي الرقمي وفلسفة JOMO مخرجين حقيقيين نحو استعادة الوعي والسيادة. ومن هذا المنطلق، تُعد دورة الحياة السيبرانية مساهمةً نظرية في بلورة علم نفس سيبراني إنساني يوازن بين التقنية والكرامة، بين الاتصال والانفصال، وبين الفعل والتأمل.

تمهّد هذه الخلاصة مباشرةً لقسم الخاتمة والتوصيات، الذي سترجم النتائج النظرية للنموذج إلى آليات تربوية وصحية ومؤسسية قابلة للتطبيق، تُسهم في تعزيز الرفاهية والسيادة الرقمية الواعية للفرد والمجتمع.

5. الخاتمة والتوصيات (Conclusion and Recommendations)

5.1. الإطار التركيبي للنتائج

تؤكد دورة الحياة السيبرانية أن التفاعل البشري في الفضاء الرقمي لم يعد مجرد استخدامٍ وظيفيٍّ للأدوات، بل أصبح علاقةً وجوديةً مركّبة تُعاد من خلالها صياغة مفهوم الهوية والذات. وقد كشف التحليل المفاهيمي عن وجود ديناميكيتين متوازيتين تتحكمان في السلوك الرقمي: الأولى تتبع من منطق الوقاية والحماية (مسار الخصوصية)، والثانية من الحاجة إلى الاعتراف والتقدير الاجتماعي (مسار الإفصاح). وعلى الرغم من اختلاف منطلقاتهما، فإنهما يلتقيان عند نقطة مشتركة تتمثل في الاعتمادية التكنولوجية، التي تشكّل المرحلة المركزية في نموذج الذات المعتمدة رقمياً.

ويمثّل المسار التصحيحي الذي يقوم على الذكاء العاطفي الرقمي وفلسفة متعة الفوات (JOMO) الأفق التحويلي الذي يتيح الانتقال من الاعتمادية إلى السيادة الرقمية الواعية، وهي غاية النموذج التفسيري الذي طوّره هذه الدراسة.

5.2. الإسهامات المعرفية والمفاهيمية.

يتجلى الإنجاز النظري لهذا البحث في ثلاثة مستويات مترابطة:

- **على المستوى التكاملي:** نجح نموذج دورة الحياة السيبرانية في توحيد مقاربات متفرقة داخل علم النفس السيبراني ضمن إطار تحليلي واحد يجمع بين البعد النفسي والانفعالي والاجتماعي، مع توظيف مرجعيات مثل (Flow (Csikszentmihalyi, 1990)، والدفاعات النفسية (Vaillant, 1992)، والتدخل الأسري والدعم الاجتماعي الرقمي (Livingstone & Blum-Ross, 2020).
- **على المستوى المفاهيمي:** طوّر البحث مفهوم الذكاء العاطفي الرقمي كآلية تنظيمية ذاتية تتيح ضبط المشاعر داخل فضاءات التفاعل السيبراني، واقترح الانتقال من ثقافة الخوف من الفوات (FOMO) إلى فلسفة متعة الفوات (JOMO) بوصفها أساساً لإعادة التوازن بين الانفعال والوعي والانتباه.
- **على المستوى التطبيقي:** وضع إطاراً عملياً لتحقيق السيادة الرقمية الواعية، يمكن الأفراد من إدارة حضورهم الافتراضي بوعي ومسؤولية، مع الحفاظ على كرامتهم واستقلالهم النفسي في عالم تحكمه خوارزميات الانتباه.

5.3. الآثار التطبيقية والتنموية.

تكشف الدراسة عن حزمة من المهارات النفسية والرقمية الضرورية لمواجهة تحديات الاعتمادية التكنولوجية، ومن أبرزها:

- **التنظيم الانفعالي الرقمي:** تعزيز القدرة على ضبط المشاعر وإدارتها في مواقف التفاعل الافتراضي.
- **المرونة النفسية الرقمية في مواجهة فرط المعلومات:** تنمية القدرة على التعامل مع تدفق البيانات المكثف وانتقاء المعلومات الجوهرية دون إنهاك معرفي.
- **الوعي النقدي باقتصاد الانتباه:** فهم آليات التحفيز الخوارزمية واستراتيجيات التلاعب بالانفعالات لتفادي الوقوع في دوائر الإدمان السلوكي.
- **المسؤولية الأخلاقية في إدارة البصمة الرقمية:** ممارسة وعي مستمر بإدارة الهوية الافتراضية بما يحقق توازناً بين الحضور والخصوصية.
- تمثل هذه المهارات نواة التحول من السلوك التفاعلي القهري إلى الاستخدام القسدي الواعي للتكنولوجيا، مما يعزز الرفاهية والسيادة الرقمية للفرد والمجتمع على حدٍ سواء.

5.4. التوصيات السياسية والمؤسسية.

تُبرز نتائج نموذج دورة الحياة السيبرانية الحاجة إلى تبني استراتيجيات متعددة المستويات تتكامل فيها الأبعاد التربوية والأسرية والسياسات العامة:

- **في المجال التربوي:** إدماج مناهج التربية الرقمية والتنمية العاطفية الرقمية في البرامج الجامعية والثانوية، مع وضع مؤشرات لتقييم مهارات المواطنة الرقمية والذكاء العاطفي الرقمي.
- **في الإطار الأسري والمجتمعي:** تعزيز ثقافة الاستخدام الواعي للتكنولوجيا عبر حملات توعوية تستند إلى الفهم النفسي والاجتماعي للسلوك الرقمي بدل الاكتصار على المراقبة التقنية.

- على مستوى السياسات العامة: صياغة أطر تنظيمية تحمي المستخدمين من ممارسات التلاعب الانفعالي والمكافآت المتغيرة، ودعم الأبحاث الميدانية حول الصحة النفسية الرقمية كجزء من السياسات الوطنية للصحة والتنمية البشرية.

ولا تُطرح هذه الرؤية في أفق مثالي، بل تركز على نتائج تحليلية قابلة للترجمة إلى سياسات تربوية وصحية عملية، ما يجعل السيادة الرقمية الواعية هدفًا واقعيًا يمكن تحقيقه تدريجيًا عبر تكامل الجهود الأكاديمية والمؤسسية.

5.5. آفاق البحث المستقبلية

رغم الطابع المفاهيمي لهذه الدراسة، فإنها تفتح آفاقًا بحثية خصبة أمام دراساتٍ تجريبيةٍ ومقارنةٍ مستقبليةٍ، من أبرزها:

- تحليل الفروق الثقافية والحضارية في أنماط التفاعل الرقمي وتأثيرها في بنية الاعتمادية.
- دراسة الفوارق الجندرية في التنظيم الانفعالي عبر الوسيط وفي أساليب المواجهة الرقمية.
- بحث أثر رأس المال الرقمي في تحقيق العدالة الرقمية والسيادة الذاتية في البيئات السيبرانية.

تشكل هذه المحاور امتدادًا طبيعيًا للنموذج التفسيري المقترح، إذ تتيح اختبار صلاحيته وإعادة بنائه وفق خصوصيات اجتماعية وثقافية متعددة.

5.6. الرؤية الاستشرافية

تمثل هذه الدراسة خطوة تأسيسية نحو بناء علم نفس سيبراني إنساني يُوازن بين التحولات التقنية والكرامة الإنسانية. فالتحدي المعاصر لا يكمن في رفض التكنولوجيا، بل في إعادة هندسة العلاقة معها بما يسمح بتوظيفها كوسيلةٍ للتححرر والنمو لا كآليةٍ للتبعية والانفعال المستمر.

إنّ المواطنة الرقمية الناضجة التي يتطلع إليها هذا النموذج، هي تلك التي تتحول فيها التكنولوجيا من أداةٍ للاستهلاك إلى وسيلةٍ للإبداع، ومن فضاءٍ للانفصال إلى ساحةٍ للحضور الواعي، ومن مصدرٍ للتشتت إلى رافعةٍ للوعي والسيطرة الذاتية.

وفي هذا السياق، تُعدّ دورة الحياة السيبرانية إطارًا إرشاديًا واقعيًا يمكن أن يُوجّه برامج التربية النفسية الرقمية والسياسات العمومية نحو بناء سيادة رقمية واعية تُعيد للذات توازنها، وللتكنولوجيا معناها الإنساني الأصيل.

لائحة المراجع

المراجع بالعربية:

الغرابية، ن. (2022). *اقتصاد الانتباه: المفهوم والتأثيرات الاجتماعية والإعلامية*. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية - جامعة اليرموك.

<https://journals.yu.edu.jo/jjaes>

اللجنة الدولية للإغاثة. (2025). (IRC) دليل حماية بصمتك الرقمية (إدارة البصمة الرقمية). منشور إلكتروني.

<https://www.rescue.org>

الشمري، م. ع. (2021). *الحماية القانونية للهوية الرقمية للمستهلك في البيئة الإلكترونية*. مجلة كلية القانون - جامعة كربلاء، 9(2)، 315.292-

<https://journal.uokerbala.edu.iq/index.php/law/article/view/843>

عبد العزيز، ر.، عبد المجيد، ش.، & إدريس، أ. (2022). *الترجمة العربية والتحقق السيكموني لمقياس الخوف من فوات الشيء (FOMO) لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية - جامعة سوهاج، 88، 28.1-

https://jedu.journals.ekb.eg/article_230401.html

قبلان، أ. ع. (2018). *واقع الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات* [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر - غزة]. المستودع الرقمي لجامعة الأزهر.

<https://dspace.alazhar.edu.ps/xmlui/handle/123456789/1777>

مراد، ه.، عبد السلام، ع.، & عبد العزيز، س. (2020). *إدمان الهواتف الذكية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية*. مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، 30(2)، 46.1-

https://alexu.journals.ekb.eg/article_145621.html

References (English)

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Extensions, and Future Directions. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 190–206.

<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Griffiths, M. D. (2005). A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Meshi, D., Morawetz, C., & Heekeren, H. R. (2013). Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self Relative to Others Predicts Social Media Use. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 439.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00439>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2020). The Impact of Social Network Sites on Mental Health: Distinguishing Active from Passive Use. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 422–428.

<https://doi.org/10.1177/0963721420917720>