ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/
JTUH
مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
Journal of Tikrit University for Humanities
كليـــة التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences

The Effects of Self-concealment on Social Media

Najat Sadiq Jaafar

al- Mustansiriya University / College of psychology.

* *Corresponding author: E-mail* :
sadiq@uomustansirigan.edu.iq
07704539769

Keywords:
Effects
self –concealment
social media

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 30 Jun 2024
Received in revised form 6 July 2024
Accepted 6 July 2024
Final Proofreading 26 Aug 2025
Available online 26 Aug 2025
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

Self-concealment is a behavior that hinders psychological well-being, impacts relationships, limits personal growth, and contributes to the emergence of many psychological problems and increases anxiety and stress. In psychology, individuals sometimes choose to hide certain aspects of themselves in order not to upset others.

Self-concealment is described in psychology as a form of repression or psychological inhibition, meaning maintaining the privacy of important experiences such as emotions, feelings, and various behaviors.

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.32.8.3.2025.16

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

آثار اخفاء الذات على وسائل التواصل الاجتماعي عند الشباب

نجاة صادق جعفر /الجامعة المستنصرية / كلية الاداب / قسم علم النفس

الخلاصة:

اخفاء الذات في علم النفس يشيرالى الميل الشعوري لاخفاء المعلومات الشخصية خاصة تلك التي يعتبرها الفرد سلبية أو مؤلمة(Larson.2015.p.203)ويرى علماء النفس هذا الأمر على أنه سلوك يعيق الرفاهية النفسية، حيث تؤثر على العلاقات. وتحد من النمو الشخصي ، ويساعد في ظهور الكثير من المشكلات النفسية و زيادة في القلق والتوتر. وفى علم النفس وفي بعض الاحيان يختار الفرد جوانب معينة من نفسه لإخفائها من اجل عدم ازعاج الأخرين (Masaviru.2016.p.65.) أو لأغراض معينة منها ايقاع الاذى بالآخرين اومن اجل الوصول إلى اهداف معينة اولارضاء شعور الفرد بانه ذو شخصية مميزه يجب أن لاتظهر للعيان وفي بعض الأحيان يؤدي باخفاءالذات بالكثيرمن المشكلات امام الآخرين

ومنها قصورفي جوانب شخصية الفرد والرغبة في الابتعادعن الآخرين والعزله عنهم.(معاليقي ١٩٩٦.ص٢٣)

ويتم وصف اخفاء الذات في علم النفس على أنه شكل من أشكال القمع أو التشبيط النفسي أي الحفاظ على. خصوصية التجارب المهمة مثل العواطف والانفعالات والسلوكيات المختلفة (الاعجم ٢٠٢١.ص٢٣). وفي هذه الدراسة سوف نتناول عددمن وجهات النظر النفسية في هذا الجانب ثم نبين الأسباب التي تجعل بعض الشباب يميلون لاخفاء ذواتهم على وسائل التواصل الاجتماعي ومن ثم نحاول إيجاد بعض الحلول للتخلص من هذا الميل الشعوري. وخرج البحث ببعض الاستنتاجات والتوصيات في هذا الجانب

الكلمات المفتاحية: اثار.اخفاء الذات.التواصل الاجتماعي

المقدمة

اخفاء الذات في علم النفس يشير الى ميل ورغبة الفرد لإخفاء معلومات وأفكارومشاعر عن الاخرين اوحتى تجارب شخصية في بعض الاحيان. وهذا السلوك غالبا ما يكون مرتبطا بالخوف من أحكام الافراد الاخرين الذي قد يواجهونه بالرفض اوالاذى مما قد يسبب تاثيرا سلبيا على الصحه النفسيه والجسميه .(صالح،١٩٨٧،ص٤٣).

وفي هذا الشأن

ابدى علماء النفس والأطباء النفسيون اهتماماً بالأسرار ، وكتمانها ومنها عدم اظهار الذات الحقيقية للافراد وعدم التعامل الصريح وفق شخصية الفرد الحقيقية باعتبارها من المواضيع الحديثة والمهمة لما له تأثير على صحه الفرد النفسية والجسدية ولاحظ العلماء ان الافراد بواجهون الكثير من المشكلات ويعملون على اخفاءها عن الأخرين ، لظنهم الشعور بالامن والارتياح وهذا الكتمان وعدم البوح يكون ذا مردود سلبي على الفرد في المستقبل (p87 .Larson. 1990)

وفي ظل التطور الحاصل ووسائل التواصل الاجتماعي اصبح خطر اخفاء الشخصية الحقيقة أمرا واقعيا لكثير من الشباب،والانغماس داخل هذا العالم الافتراضي والرغبة في الانتماء إليه والعيش فيه بدلاً من العالم الواقعي (الحقيقي) .

الفصل الأول(الإطار العام للبحث)

المفهوم الأساس لإخفاء الذات:

هو رغبة الفرد الى كبح . مشاعره الحقيقية، وأخفاء جوانب من شخصيتة، ومحاولة التحكم بالاخرين وفي تصرفاتهم من اجل التخلّص من الصراع، اذا قد يكون مفيداً في بعض الاحيان وفي احيان اخرى يتحول الى نمط مدمرا مما يؤدي الى شعور دائم بعدم الرضا . (النوري،١٩٨١،ص٨٩)

البدايات الاوليه لاخفاء الذات :

يمكن القول إن بدايات هذا الشعور تعود إلى مراحل الطفولة المبكرة وخاصة مع الاطفال الذين يعيشون في بيوت غير مستقره نفسيا واجتماعيا ويتعاملون باساليب معاملة تتسم بالعدوان اوالإهمال من الناحية العاطفية اونقص مادي اوينبذون من قبل الأشخاص المقربين لديهم هذا كله يودي بالطفل الى كبح مشاعره وخوفه من اظهارها امام الآخرين حتى لا يتعرض الى النبذ أو القسوة أو العنف (معاليقي،٢٠٠٧،ص٤٥) . وفي مرحله البلوغ تبدأ هذه المشاعر المكبوته بالظهور وتصبح نمط حياه يسير عليه الفرد من اجل الوصول إلى اهدافه ولتجنب المشاكل التي قد تواجه فيلجاءالى اخفاء هويته وذاته الأساسية ويبدأ التصرف على هذا الاساس في مراحل حياته المختلفه .(حجازي،٢٠١٥،ص٤٣)وقدمت (كيلي) مراجعة شاملة للعديد من النماذج التوضيحه والادله التي تدعم ذلك وخلصت الى ان العنصر الوراثي الذي يتشاركه من يلجؤون الى اخفاء الذات يكونون أكثر عرضه للمشاكل الجسدية والنفسية (زهران،٢٠٠٥،ص٣٥)

*مشكلة البحث و اهميته

يعتبر موضوع اخفاء الذات من المواضيع الحديثة في علم النفس لما له تأثير على الفرد من الناحية النفسية والجسدية. ولوحظ ان الفرد اذا استمر في اخفاء ذاته او هويته الحقيقية سواء كان ذلك على أرض الواقع اومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق استخدام اسم مستعار أو سيرة ذاتية وهمية أو صفات حميدة وجيدة بعيدة عن الشخصية الحقيقة التي يمتلكلها الفرد ويكون الغرض منها ماديا اومعنويا اويكون بصورة مقصودة اوغير مقصودة اولاشباع رغبات مكبوتة لدى الفرد اومن اجل التخلّص من بعض المشكلات اوالتجارب المعلمة.(Garssen,2007,p. 234) .وفي ظل التطور الحاصل في تكنولوجيا المعلومات ودور وسائل التواصل الاجتماعي

اصبح خطرا لاختفاء بأسماء وهمية ومستعارة مباح لدى الجميع واصبح الفرد جزءا من هذا العالم الافتراضي والانتماء اليه والعيش فيه بدلامن العالم الواقعي اوالحقيقي اصبح التواجد مع الأسرة والأصحاب من الأمور الثانوية أوان تواجده فيها هامشي. (حجازي،٢٠١٥،ص٤٣).

أهمية البحث الحالي.تكمن في القاء الضوء على هذه الظواهر السلوكية والنفسية الموجودة بين فئة الشباب باعتبارها الفئة الأكثر تأثرا بوسائل التواصل الاجتماعي والتفاعل معها وخاصة أن شخصيتهم أكثر تأثرا بمشاعر وانفعالات الاخرين وهنا يكون دور المؤسسات التربوية والتعليمية في حث وتوجيه وتوعية الشباب بهذه السلوكيات والابتعاد عنها من اجل خلق جيل مسؤول قادر على الاستفادة من طاقاته وخالي من المشكلات النفسية والجسدية. (زهران،٢٠٠٥،ص٣٢).

الفصل الثاني(الإطار النظري)

مقدمة

اشار لارسون وتشاسين(١٩٩٠)

ان مفهوم اخفاء الذات من المتغيرات السلبية في الشخصية الانسانية اذ انه يكون على ارتباط بالعديد من الاضطرابات منها التوتر المزمن والانسحاب وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وانخفاض الاتزان العاطفي.(جاسم.١٩٩٤.ص ٧٨)غيرهامن الاضطرابات النفسية. واشاركثير من الباحثين في هذا المجال الى ان اخفاء الذات يحيل دون الوصول إلى الأهداف التي يضعها الفرد الى نفسه ويكون مستوى الرضا عن حياته منخفض. (الاعجم،٢٠٢١,ص٧٦). وتشير بعض الاتجاهات التي فسرت اخفاء الذات ومنها الاتجاه الاول ارتباطها بالمتغيرات السلبيه والذي يسبب العديد من الاضطرابات والاعراض السلبية (عبد الرحمن،١٩٩٨،ص٤٣٥) والاتجاه الثاني في ان الناس الذين يخفون ذواتهم هم اشخاص غير اصحاء منذ بداية حياتهم وانهم يمتلكون مستويات عالية من عدم الاستقرار في سلوكهم وأفكارهم.
((Akdogan.2019.p.65

****النظريات التي فسرت إخفاء الذات**

1. نظرية تقرير المصير

تشير إلى أن إخفاء الذات قد يكون نتاجا لعدد من المشكلات قد يتعرض الفرد لها في امور حياته المختلفة مثل اخفاق دراسي او إحباط اوخلل في الاحتياجات النفسية الأساسية. مثل الاستقلالية و التعاون والارتباط والكفاءة. وعندما لا يتمكن الفرد من تحقيق هذه الاحتياجات، فقد يلجأ إلى إخفاء الذات لتجنب مواجهة صعوبات أو الشعور بالهزيمة.او مواجهة أشخاص وغيرهامن المشكلات التي قد تصادف الفرد.(خضير ،٢٠١٨،ص٣٢)

2 نظرية الهوية الاجتماعية

تؤكد على أن الهوية الاجتماعية من الاشياء المهمة في حياة اي كائن حي اذا تلعب دورًا كبيرًا في سلوك الافراد.(صالح،١٩٨٧،ص٩٨)

وخاصة في حالة إخفائهم لذواتهم او هويتهم الاجتماعية. ففي بعض الأحيان، قد يختار الأفراد إخفاء معلومات شخصية من اجل التخلص من حالات معينه في حياتهم او تجنب الشعور بالعار أو الرفض من قبل مجموعاتهم الاجتماعية او لأغراض شخصية أخرى.(Larson,2015,p87)

3 نظرية إزالة الفردية

تشير إلى لجوء الافراد للجماعات من اجل التفاعل معهم وتكوين صداقات و النتيجة تكون إلى فقدان الهوية الفردية، مما قد يزيد من احتمالية إخفاء الذات. في هذه الحالة، وقد يشعر الأفراد بأنهم أقل مسؤولية في تصرفاتهم، وهذا يؤدي إلى إخفاء معلومات شخصية تتعلق بذواتهم أكثر من المعتاد (Larson,1990 ,)

4.نظرية الكبت العاطفي

تشير هذه النظرية الى ان يلجأ الفرد الى اخفاء ذاته وهويته نتيجة للاستجابة من اجل اشباع عواطفه السلبية وقد يختار الفرد كبت العواطف التي تكون غير مناسبة اوغير مرغوب فيها في سياق حياته الاجتماعية مما يؤدي به الى اخفاء هويته الأساسية وعدم التعبير عنها بصورة صريحة(masaviru.2016)

الفصل الثالث :

(أنواع إخفاء الذات ،آثار اخفاء الذات من الناحية النفسية والاجتماعية، الاستنتاجات والحلول والمعالجات).

***انواع إخفاء الذات :**

١.النوع الاول هوالذي يخفي مشاعره واحاسيسه عن الأخرين سواء كانت ايجابية او سلبية.

٢.النوع الثاني الذي يخفي افكاره

ومعتقداته الشخصية خاصة تلك التي تثير الجدل اوالانتقاد.

٣.النوع الثالث هوالذي يخفي جميع تجاربه الشخصية والذاتية سواء كانت بصورة مرغوبة اوغير مرغوبة عن الاخرين (العيسوي،١٩٩٨،ص٣٢٥).

***الآثار النفسية والاجتماعية لإخفاء الذات:**

١-يؤثر اخفاء الذات على الصحة النفسية عن طريق تفاقم القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات وشعورالفرد بالعزلة الاجتماعية.

٢-يشعر الفرد بصعوبة تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وعدم القدرة على تكوين صداقات جديدة.

٣-يؤدي إخفاء الذات بالنسبة للفرد الى تراجع و تدهور في الاداء الوظيفي اوالمهني اوالاكاديمي اوالدراسي.

٤- يؤدي اخفاء الفرد لهويته وذاته الحقيقة الى عدم قدرته على اتخاذ القرار والبدء بأي مشاريع جديدة والتي تعتبر من الامور المهمة في حياة اي فرد .

الاستنتاجات:

١.اخفاء الذات يؤثر على الحالة النفسية والصحية والاجتماعية للافراد لأنهم يرفضون المساعدة من الآخرين ويشعرون بتهديد للذات مستمر ويحرمون انفسهم من الدعم الاجتماعي .

٢.الشخص الذي يحاول إخفاء ذاته من خلال العالم الافتراضي يشعر بصعوبة التكيف مع الأوضاع الجديده التي تواجهه وليس لديه القدرة على التخلص من العوائق والمشكلات وغير قادر على طلب المساعدة من الآخرين.

٣.ان الشخص الذي يخفي ذاته من خلال استخدام اسماء أو كنية مستعارة على وسائل التواصل الاجتماعي يكون غير قادر على ظبط انفعالاته والتحكم بها وغير قادرعلى ضبط سلوكه وتنظيمه نتيجة الشعور بالتهديد المستمر وخوفه من ظهور شخصيته الحقيقية.

***الحلول اوالمعالجات المقترحة للتخلص من الآثار التي يسببها اخفاء الذات لدى الشباب.**

١.حث الفردعلى الابتعاد قدر المستطاع عن وسائل التواصل الاجتماعي واشغال نفسه بأعمال مفيدة له ويستطيع اثبات ذاته من خلالها .

٢.المشاركة الجماعية مع الأصدقاء ومحاولة التقرب منهم ومساعدتهم في حل مشكلاتهم وتكوين صداقات جديدة على ارض الواقع وطلب العون منهم عنده الحاجة .

٣.تقديم برامج توعوية ومحاضرات إرشادية من قبل متخصصين من اجل بيان مخاطر إخفاء هويتهم الحقيقية لما له من آثار نفسية او جسدية في المستقبل.

***(راي الباحثة)**

من خلال اطلاع الباحثة على عدد كثير من الأفكار والادبيات السابقة التي تخص هذا الموضوع وجد ان اخفاء الذات مرتبط بالضيق النفسي تظهر اعراضه بصورة نفسية او جسدية وفي بعض الاحيان يكون إخفاء الذات لديهم نتيجة لشعورهم بالدونية المتزايدة اي انهم اقل درجة من الآخرين مما يؤدي بهم

بالشعور المتزايد بالوحده والاغتراب وغياب السعاده والنجاح وفي عصرنا الحالي يلجأ الشباب لإخفاء ذواتهم على وسائل التواصل الاجتماعي لغايات قد تكون إرادية أي ان الفرد لديه اغراض لاخفاء ذاته قد تكون لتحقيق أهداف معينة سلبية للمقابل او لتحقيق مصالح شخصية أو اغراض لا إرادية اي خارجة عن إرادة الفرد لانه قد يعاني من مشكلات نفسية أو جسمية وفي النهاية يجب على الافراد وخاصة الشباب الى ان يحاولوا الابتعاد عن اخفاء ذواتهم وشخصياتهم الحقيقية وعدم اخفائها بأسماء وهمية أو مستعارة لأنها تعتبر الهوية الحقيقية للافراد.

Arabic Sources

1. Ahmed Latif Jassim (1994). Self-Disclosure and Its Relationship to Depression among University Students. College of Arts, University of Baghdad.
2. Hamed Abdel Salam Zahran (2005). Mental Health and Psychotherapy (Volume 4). Alam Al-Kutub, Cairo.
3. Abdul Latif Maaliqi (2007). Adolescence: An Identity Crisis, a Civilizational Crisis (Volume 4). Beirut: Al-Matbouat for Publishing and Distribution.
4. Qasim Hussein Saleh (1987). Who Is a Human Being? Baghdad: Dar Al-Hikma Publications.
5. Qais Al-Nouri (1981). Civilization and Personality. Iraq: Ministry of Higher Education and Scientific Research.
6. Mustafa Hijazi (2015). The Family and Its Mental Health (1st ed.). Morocco: Casablanca.
7. Muhammad Al-Sayyid Abdul Rahman (1998). Personality Theories. Amman: Quba House for Printing and Publishing.
8. Nadia Mohammed Al-Ajam (2021). Self-Concealment among Intermediate School Students (A Comparative Study). Master's Thesis. College of Education, University of Diyala.
.9Nawar Kareem Khadir (2018). Self-Concealment and Its Relationship to Social Awareness. College of Arts, University of Baghdad.

المصادر الاجنبيه

10. Akdogan Ramazan and Cimsir, Elif (2019). Linking inferiority Feelings to subjective happiness: self-concealment and loneliness as serial medialors personality and Individual Differences. 149(20-14).

11.Garssen Bert (2007).Repression: finding our way in the Maze of concepts ,Journal of Social and Clinical psychology,54.

12 .LarsonD.G.(2015).Self-concealment integrative Review and working model. Journal of Social and Clinical psychology. (Vol.9)

13.Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. Journal of Social and Clinical Psychology, 9, 439-455.

14.Masaviru, M. (2016) Self-Disclosure: Theories and Model Review Journal of Culture Society and Development. (V18).