مجلة خليج العرب
للدراسات الإنسانية والاجتماعية

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الرابع - العدد العاشر || تاريخ الإصدار 2026-01-20

التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى معلمي مدارس الوسط العربي

The Balance Between Technological Competencies and Digital Occupational Stress Among Teachers in Arab Sector Schools: A Case Study

أ. زياد علي حمدان أبو معمر

Ziad Ali Hamdan Abu Muammar

DOI: https://doi.org/10.64355/agjhss41011

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي(CC BY-NC-SA)

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على كيفية تحقيق التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى معلمي مدارس الوسط العربي داخل الخط الأخضر، في ظل التحول الرقمي المتسارع في العملية التعليمية. استخدم الباحث المنهج النوعي القائم على المقابلات الفردية وشبه المنظمة، وتكونت العينة القصدية من (10) معلمين ومعلمات من مختلف مدارس الوسط العربي داخل الخط الأخضر وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي (2024-2025م).

أظهرت النتائج أن الكفايات التكنولوجية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من العمل التربوي اليومي، إلا أن غياب الدعم الإداري والتربوي والتدريب المنهجي أدى إلى تفاوت في مستوى الاستخدام والشعور بالإجهاد المهني. كما تجلت مظاهر الإجهاد في تمدد العمل الرقمي خارج أوقات الدوام، والإرهاق البصري والذهني، وغياب التقدير الرسمي. كما تبين أن أغلب المعلمين يعتمدون على استراتيجيات فردية، مثل ضبط الوقت واستخدام أدوات بسيطة وتبادل المهام، في غياب سياسات تنظيمية واضحة.

أوصى البحث بضرورة تبني سياسات تربوية مرنة تراعي حقوق المعلمين الرقمية، ودمج التدريب التكنولوجي ضمن برامج التطوير المهني، وإنشاء وحدات دعم فني في المدارس، وتعزيز وعي الإدارات التربوية بمخاطر الإجهاد الرقمي، بما يضمن تحقيق بيئة تعليمية متوازنة وصحية تدعم المعلم وتحفز جودة التعليم.

الكلمات المفتاحية: الكفايات التكنولوجية، الإجهاد المهني الرقمي، المعلمون، مدارس الوسط العربي، التوازن المهني، التحول الرقمي.

Abstract:

The current study aimed to explore how to achieve a balance between technological competencies and digital occupational stress among teachers in Arab sector schools within the Green Line, amid the rapid digital transformation in the educational process. The researcher employed a qualitative methodology based on individual and semi-structured interviews. A purposive sample of (10) teachers from various Arab sector schools within the Green Line was selected during the second semester of the academic year.(2025–2024)

The findings revealed that technological competencies have become an integral part of daily educational work. However, the lack of administrative and pedagogical support, as well as the absence of structured training, has led to variations in the level of technology use and experiences of occupational stress. Manifestations of stress included the extension of digital work beyond official working hours, visual and mental fatigue, and a lack of formal recognition. Additionally, it was found that most teachers relied on individual strategies such as time management, using simple tools, and task-sharing, in the absence of clear institutional policies.

The study recommended adopting flexible educational policies that consider teachers' digital rights, integrating technological training into professional development programs, establishing technical support units in schools, and raising awareness among school administrators about the risks of digital occupational stress. These steps aim to foster a balanced and healthy educational environment that supports teachers and enhances educational quality.

Keywords: Technological competencies, digital occupational stress, professional balance, digital transformation, Arab sector teachers, Green Line.

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

يُعد المعلم اليوم أحد الركائز الأساسية في النهوض بالعملية التعليمية ومواجهة متطلبات العصر الرقمي، إذ أصبح لزاماً عليه امتلاك كفايات تكنولوجية متقدمة تمكنه من توظيف أدوات وتقنيات التعليم الحديثة بكفاءة وفاعلية. وفي ظل التحول الرقمي المتسارع، بات المعلم مطالباً ليس فقط بإتقان مهارات التدريس التقليدية، بل أيضاً بإدارة بيئات التعلم الرقمية، وتصميم المحتوى الإلكتروني، والتفاعل مع أنظمة التعليم الذكية، مما يضعه أمام تحديات متزايدة تتطلب توازناً دقيقاً بين كفاياته التقنية ومهاراته التربوية.

فالكفايات التكنولوجية للمعلمين تُسهم بدور محوري في تحسين العملية التربوية؛ لأن استخدامها ينوع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التعليمية للطالب، فتتاح له الفرصة للمشاهدة والاستماع والممارسة والتأمل والتفكير والاستنتاج والتعليل، فهي بذلك تساعد الطالب على النمو المعرفي في جميع الاتجاهات وتعمل على تنويع وإثراء مجالات الخبرة التي يمر بها، كما لعبت تكنولوجيا التعليم دورا مهما في توفير الظروف والامكانات التعليمية المتفقة مع طبيعة المتعلم واستعداداته، التي تساعد في جعل المفاهيم التي تقدم له من خلال المواقف التعليمية أكثر واقعية وأكثر قبولا للاستيعاب، كما أن للكفايات التكنولوجية دوراً مهما في تعزيز الاتصال الفردي بين المدرس والطالب، وإعطاء الفرصة للمدرس لمتابعة طلابه جماعات وأفراداً، فامتلاك المعلم للكفايات التكنولوجية وتسخيرها في خدمة العملية التعليمية تؤدي بالتالي إلى تحسين في تحصيل المتعلمين، واختصار زمن الحصة الصفية، وتكوين اتجاهات إيجابية لدى المتعلمين نحو العملية التعليمية كما تعيد تشكيل النظام التعليمي، وتقدم طرائق جديدة للتعلم والتعليم وتقديم المعرفة (Timotheou et al.,2023).

ومع تزايد التطور التكنولوجي السريع، أصبح من الضروري على المعلم مواكبة التقدم التكنولوجي وما فرضه عليه من ضرورة التواصل الاجتماعي إلكترونياً مع المحيطين به سواءً طلبة أو زملاء عمل محدثة المزيد من القلق والتوتر والإجهاد الذي يهدد استقراره وهدوئه، وإضافة عبء جديد على كاهله مسبباً له ما يعرف بالإجهاد المهني الرقمي.

غير أن هذا التحول الرقمي المتسارع لا يخلو من ضغوط مهنية تعرف بـ"الإجهاد المهني الرقمي"، وهو ما يظهر بوضوح نتيجة التوسع في استخدام التكنولوجيا دون تهيئة كافية للمعلمين. فالمعلم يواجه عبئاً متزايداً يتمثل في ضرورة التكيف المستمر مع التطورات التقنية، إلى جانب الالتزامات الإدارية والتربوية اليومية، مما يولّد لديه شعوراً بالإرهاق والضغط الذهني والبدني، كما أن تباين مستويات الدعم التربوي التقني، وضعف التدريب، وقلة الموارد الرقمية الملائمة، تُفاقم من حدة هذا الإجهاد (خليوي،2022).

ويعرف الإجهاد المهني الرقمي بأنه حالة شعورية سلبية انفعالاً وذهنياً وبدنياً كرد فعل للإجهاد المهني الرقمي الزائد في العمل، ويترتب عليها انخفاض مستوى الأداء في العمل واللامبالاة وعدم الحماس وعدم الرضا عن العمل (هنداوي،2023).

لذا جاء البحث الحالي من أجل معرفة كيفية الموازنة بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى معلمي مدارس الوسط العربي.

1.2 مشكلة البحث وتساؤلاته:

في ظل التحول الرقمي المتسارع الذي يشهده قطاع التعليم، أصبحت الكفايات التكنولوجية من المقومات الأساسية لممارسة مهنية ناجحة داخل البيئة المدرسية، ومع ذلك تشير الشواهد الميدانية إلى أن عدداً من معلمي مدارس الوسط العربي يواجهون تحديات متزايدة تتعلق باستخدام التكنولوجيا في التعليم، مما ينعكس على شعورهم بالإرهاق الرقمي وتزايد الضغوط المهنية، ويلاحظ أن الفجوة بين متطلبات الكفايات الرقمية والدعم التربوي أو الفردي المتاح للمعلمين قد تؤدي إلى حالة من عدم التوازن المهني، وهو ما قد يؤثر على جودة أدائهم التعليمي وصحتهم النفسية

وبناء على ذلك، يسعى البحث التالي إلى تسليط الضوء على التجربة المهنية للمعلمين في مدارس الوسط العربي وكيفية الموازنة بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لديهم في بيئة العمل، لذا جاء هذا البحث كمحاولة للإجابة عن سؤال البحث الرئيس الآتي:

كيف يوازن معلمي مدارس الوسط العربي بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي؟

وينبثق من السؤال الرئيس، الأسئلة الفرعية الآتية:

- كيف يصف معلمو مدارس الوسط العربي تجربتهم في التعامل مع متطلبات الكفايات التكنولوجية؟
- ما مظاهر الإجهاد المهني الرقمي التي يواجهونها في المدارس؟
- ما الاستراتيجيات أو الوسائل التي يعتمدها المعلمون للحفاظ على توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا ومتطلبات العمل؟
- كيف تؤثر البيئة المدرسية والإدارية على تحقيق هذا التوازن؟
- ما التصورات المستقبلية للمعلمين بشأن دعم هذا التوازن داخل منظومة التعليم العربي في ظل الرقمنة المتزايدة؟

1.3 أهداف البحث:

- التعرف على كيفية إدراك المعلمين للكفايات التكنولوجية المطلوبة منهم في أداء مهامهم التعليمية.
- استكشاف مظاهر الإجهاد المهني الرقمي كما يعبر عنها المعلمون في واقعهم التعليمي في المدارس.
- تحليل العوامل المؤسسية والشخصية التي تؤثر في تحقيق التوازن بين التوظيف التكنولوجي والراحة المهنية.
- الكشف عن استراتيجيات المعلمين للتكيف مع الضغوط الرقمية والحفاظ على صحتهم النفسية والمهنية.
- تقديم تصورات ومقترحات المعلمين حول سبل تحسين الدعم المؤسسي والتدريبي لتعزيز هذا التوازن داخل البيئة التعليمية.

1.4 أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث في:

أ- الأهمية النظرية

- ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحث التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية والمتمثلة في الكفايات التكنولوجية والإجهاد الرقمي المهني لدى المعلمين.
- يتناول البحث الحالي مجموعة من المتغيرات الحديثة المرتبطة بالعلوم التربوية والنفسية في آن واحد، والتي لم تحظ بالاهتمام الكاف من البحث والدراسة على الرغم من أهميتها الشديدة في واقع بيئة العمل بصفة عامة وعلى القائمين بعملية التدريس بصفة خاصة.
- يتناول البحث الحالي المعلمين وهم المعنيين بإكساب المتعلمين بالمهارات والخبرات وتعزيز الدافعية نحو مواكبة التطورات التكنولوجية في العصر الرقمي الحالي، وإن أي أخفاق يظهر لديهم قد يؤثر على جيل كامل.
- تتعزز نتائج البحث الحالي الوعي النظري حول ظاهرة الإجهاد المهني الرقمي كأحد الانعكاسات النفسية الناتجة عن التطورات التقنية المتسارعة في التعليم

ب- الأهمية التطبيقية

- يساهم البحث الحالي في تقديم تشخيص واقعي لحالة التوازن أو الاختلال بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد الرقمي في مدارس الوسط العربي.

- يمكن توظيف نتائج البحث في تصميم برامج تدريبية مهنية تراعي السياق الثقافي والاجتماعي للمعلمين في الوسط العربي.
- تساعد في توجيه صناع القرار لبناء سياسات تعليمية تدعم المعلمين نفسياً ومهنياً في ظل التحول الرقمي المتسارع.
- توفر أساساً عملياً لتطوير آليات دعم وإرشاد داخل المؤسسات التعليمية، تعزز التكيف الصحي مع التكنولوجيا وتحد من الإرهاق المهني.
- تمكن إدارات المدارس من وضع حلول وقائية واستباقية لظاهرة الإجهاد الرقمي عبر تحسين بيئة العمل التقنية والمهنية في آنٍ واحد.

1.5 مصطلحات البحث

الكفايات التكنولوجية: هي قدرة المعلم في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة في استخدامها في مجال عمله وتوظيفها في إنشاء الملفات وعمل الدروس الالكترونية وعمل الاختبارات وتصحيحها (عمايرة،2019).

أما إجرائياً فهي: مجموعة من المهارات والمعارف والاتجاهات التي يمتلكها معلمو مدارس الوسط العربي، والتي تمكنهم من الاستخدام الفعال والهادف للتكنولوجيا الرقمية في تخطيط الدروس، وتنفيذها، وتقييمها، داخل البيئة الصفية أو عبر المنصات التعليمية الرقمية، وتقاس من خلال استجابات المستجيبين على أداة البحث النوعي.

الإجهاد المهني الرقمي: هو اضطراب ينجم عن الاستخدام غير السليم للأدوات التكنولوجية، نتيجة عدم القدرة على إدارة تكنولوجيا المعلومات المتقدمة بشكل صحي ومهني في بيئة العمل، مما يؤثر على المعلمين في حيتهم المهنية والشخصية (Thiyagu,2021).

ويعرف إجرائياً بإنه: الضغوط والإرهاق الذي يشعر به المعلم نتيجة عدم قدرته على الإلمام وتوظيف التطبيقات وعلوم التكنولوجيا في بيئة العمل التعليمية.

1.6 حدود البحث:

الحد المكاني: يقتصر هذا البحث على مدارس الوسط العربي.

الحد الزماني: يقتصر هذا البحث الفصل الدراسي الثاني من العام (2024-2025).

الحد البشري: يطبق هذا البحث على معلمي مدارس الوسط العربي.

الحد الإجرائي: دقة المقياس والأداة المستخدمة في البحث.

1.7 محددات البحث:

المحددات الموضوعية وتتمثل في الآتي:

1. مدى دقة وموضوعية استجابة أفراد العينة للبحث.
2. لا ينطبق نتائج هذا البحث وإجراءاته إلا على نفس المجتمع الذي سحبت منه العينة والمجتمعات الأخرى المماثلة لها.
3. مدى الصدق والثبات لأداة البحث.

2. الأدب النظري

الكفايات التكنولوجية

يعرف العردان (2017) الكفايات التكنولوجية على أنها هي مجموعه من المهارات والاتجاهات والخبرات التي تساعد المعلم في استخدام الحاسوب وتكريسه في خدمة العملية التعليمية.

ويعرفها عمايرة (2019) بأنها: "مجموعه المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التي توجه سلوك لدى المعلم وتساعد أداء عملة داخل وخارج الغرف الصفية بمستوى معين من التمكين، يمكن قياسه بمعايير خاصة متفق عليها".

ويرى الباحث بأن الكفايات التكنولوجية هي مجموعة من المهارات والمعارف والاتجاهات التي تمكن المعلم من استخدام التقنيات الرقمية وتطبيقها بفاعلية في العملية التعليمية. وتشتمل هذه الكفايات على: استخدام البرمجيات التعليمية، إدارة منصات التعليم الإلكتروني، إنتاج وتوظيف المحتوى الرقمي، وتحليل البيانات التعليمية.

مجالات الكفايات التكنولوجية

ذكر العشيري (2017) أربعة مجالات واسعة للكفايات التكنولوجية لدى المعلمين وهي:

1. تصميم التعليم: وهي قدرة المعلم على تصميم المادة التعليمية على الحاسوب وتنظيمها وتقديمها خلال الدروس.
2. توظيف التكنولوجيا: أي قدرة المعلم على استخدام الحاسوب وملحقاته الحديثة لخدمته خلال الدروس من أجل ايصال المعلومات الى طلابه من خلال تنفيذها على أشكال الصور الرقمية وغيرها.
3. التفاعل والدافعية: وذلك بتشجيع الطلبة نحو المادة التعليمية او تفاعل الطلبة مع بعضهم البعض أو الطلبة مع المعلم.
4. التعليم الذاتي: وهي قدرة المعلم على دفع الطلبة نحو المشاركة في التعليم الذاتي وقدرتهم على الوصول الى أهدافهم دون الاعتماد الكلي عليه.

أشكال الكفايات التكنولوجية

ذكر العردان (2017) مجموعة من أشكال الكفايات على النحو الآتي:

1. الكفايات المعرفية: وهي تتحدد في تفصيل المعارف التي تظهر في مهارات المعلم كالمعلومات والعمليات المعرفية، وقدراته العقلية والوعي، ومهاراته الفكرية لأداء مهامه في مجال التدريس، ويتعلق هذه الجانب بالحقائق والعمليات والنظريات، وايضاً يعتمد هذا الجانب على سياسات المستخدمة في المؤسسات التعليمية.
2. الكفايات الوجدانية: وهي استعدادات المعلم وميوله واتجاهاته وقيم ومعتقداته وهذه الكفاية تغطي جوانب متعددة مثل ثقة المعلم بنفسه.
3. الكفايات الأدائية: تشير إلى كفايات السلوكية التي تظهر على المعلم، وتتضمن المهارات النفس حركية في حقول المواد التكنولوجية، والمواد المتصلة بالتكوين البدني والحركي.
4. الكفايات الإنتاجية: وهي التي تتعلق بما يحققه المعلم من نتائج على الطلبة، وتقاس هذه الكفاية بأخذ آراء الطلبة على مدى رضائهم على تدريس المعلم.

أهمية الكفايات التكنولوجية

- تعزيز فاعلية التدريس وتنويع استراتيجيات التعليم.
- زيادة تفاعل الطلاب وتحفيزهم على التعلم الذاتي.
- دعم التقييم التكويني والتتبعي باستخدام أدوات رقمية.

- رفع كفاءة الإدارة الصفية وتنظيم المحتوى (سليمان، 2022)

2.2 الإجهاد المهني الرقمي

مفهوم الإجهاد المهني الرقمي

مع تنامي الاعتماد على التكنولوجيا في البيئة التعليمية، بات المعلمون يواجهون ضغوطاً مهنية جديدة تعرف بالإجهاد المهني الرقمي، والذي أصبح ظاهرة متزايدة التأثير في المدارس، خصوصاً مع متطلبات التعليم الإلكتروني والتفاعل الرقمي المستمر، وهذا المفهوم يشير إلى مجموعة من الانفعالات والتوترات الناتجة عن الاستخدام المفرط أو غير المدعوم للتكنولوجيا، والذي يؤثر سلباً على الصحة النفسية والمهنية للمعلم.

ويعرف حمامة (2024) الإجهاد المهين الرقمي بأنه الشعور بالضغط العقلي أو البدني الناتج عن الاستخدام المستمر أو الإجباري للتكنولوجيا في بيئة العمل، وما يصاحبه من إرهاق معرفي، وتشويش إدراكي، وارتباك في المهام، خاصة عندما تفرض على المعلم تقنيات جديدة دون تهيئة أو دعم كافٍ، ويزداد هذا النوع من الإجهاد مع تزايد متطلبات العمل الرقمية، مثل التفاعل على المنصات الإلكترونية، والتدريب المستمر على أدوات متجددة، والتواصل الرقمي المتعدد.

كما يعرفه خلاصي (2019) بأنه حالات التعب الناتجة عن الجهد المبذول للتوافق مع التقنية الموجودة في بيئة العمل.

وتعرفه هنداوي (2023) بأنه الضغط الناجم عن عدم قدرة البعض على التعامل مع متطلبات استخدام تكنولوجيا المعلومات وله ارتباط وثيق بمدى شعور الفرد بذلك.

ويعتبر الإجهاد الرقمي المهني بأنه عدم قدرة الفرد على التعامل مع التكنولوجيا الحديثة بطريقة صحية، مما يؤدي إلى تجارب مرهقة (Hall et al.,2021).

أسباب الإجهاد المهني الرقمي

تتعدد العوامل التي تسهم في ظهور الإجهاد المهني الرقمي، ويمكن تلخيص أبرزها كما يلي:

1. **التحديث المستمر للتقنيات** وصعوبة مواكبة المعلم لها دون وقت كافٍ للتدريب أو التهيئة النفسية.
2. **ضعف التدريب والتأهيل المهني الرقمي**، مما يجعل المعلمين يشعرون بالعجز في مواجهة التغيرات التقنية.
3. **ارتفاع توقعات الإدارات التربوية والمجتمع المحلي** من أداء المعلم الرقمي، دون توفير الإمكانيات المناسبة.
4. **تعدد مصادر التواصل الرقمي** وغياب الخصوصية، ما يؤدي إلى تداخل الحياة المهنية والشخصية.

مظاهر الإجهاد المهني الرقمي

تظهر آثار هذا النوع من الإجهاد في جوانب متعددة تشمل:

- **الإرهاق الجسدي والنفسي** نتيجة العمل المطول على الأجهزة والتفاعل المستمر مع المنصات.
- **انخفاض الرضا الوظيفي**، حيث يشعر المعلم بعدم الإنجاز أو فقدان السيطرة على بيئة العمل الرقمية.
- **القلق والتردد من استخدام أدوات غير مألوفة** خوفًا من الفشل أو الوقوع في الأخطاء.
- **الانسحاب أو المقاومة** تجاه استخدام التكنولوجيا كآلية دفاع نفسي ضد الضغط (خشبة، 2023).

العلاقة بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد الرقمي

- **طبيعة العلاقة**

إن الكفايات التكنولوجية تمثل الدرع الوقائي للمعلمين في مواجهة ضغوط التكنولوجيا الحديثة. فالمعلم القادر على استخدام الأدوات الرقمية بكفاءة وثقة يكون أقل عرضة للإجهاد الرقمي، وبالتالي تعد العلاقة بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد الرقمي علاقة عكسية: فكلما ارتفعت كفايات المعلم، انخفض شعوره بالإرهاق الرقمي، والعكس صحيح.

- **الحاجة إلى التوازن**

يتطلب الواقع التعليمي المعاصر إيجاد توازن بين متطلبات الكفايات التكنولوجية والقدرة النفسية والمهنية للمعلم على التكيف. فغياب هذا التوازن يؤدي إلى شعور متزايد بالضغط والانسحاب، بينما يسهم التوازن في تعزيز الصحة المهنية، ورفع جودة الأداء التربوي، لا سيما في بيئات تعليمية مثل مدارس الوسط العربي التي قد تفتقر إلى التدريب المنتظم والدعم التقني المستمر.

الآثار المترتبة على اختلال التوازن

اختلال التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لا يقتصر أثره على المعلم فحسب، بل يمتد إلى مجمل العملية التعليمية، ويمكن رصد أبرز هذه الآثار كما يلي:

1. تدني جودة التعليم والتفاعل الصفي نتيجة لعدم استخدام الأدوات الرقمية بالشكل الأمثل.
2. تراجع الصحة النفسية والمهنية للمعلم مما يؤثر على حضوره وتفاعله داخل الصف.
3. انخفاض التحصيل الدراسي للطلبة، نتيجة لضعف تحفيز الطلاب وتنوع الأساليب التعليمية.
4. فقدان الدافعية للتطوير المهني بسبب تراكم الضغوط والإحباط الناتج عن الفجوة التكنولوجية (بوعكاز، 2024).

الدراسات السابقة

هدفت دراسة إبراهيم (2025) إلى استكشاف مدى إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي من خلال كل من الإجهاد التكنولوجي والإرهاق العاطفي لدى معلمي المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التعرف على مستويات هذه المتغيرات لدى عينة من المعلمين والمعلمات، ودراسة تأثير كل من النوع الاجتماعي ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما في هذه المتغيرات. وقد تم تطبيق الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية. اعتمدت الباحثة في جمع البيانات على أدوات مترجمة ومعدة خصيصًا لقياس كل من الإجهاد التكنولوجي والرضا الوظيفي والإرهاق العاطفي، كما استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل النتائج، من بينها المتوسطات الحسابية وتحليل التباين والانحدار المتعدد. وأظهرت نتائج البحث أن معلمي المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الإجهاد التكنولوجي والإرهاق العاطفي، في حين أن مستوى الرضا الوظيفي لديهم كان مرتفعًا. كما كشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على مستوى الإجهاد التكنولوجي، في حين لم يظهر تأثير مباشر لكل من النوع أو الخبرة بشكل منفصل على الإرهاق العاطفي، بل ظهر التأثير من خلال التفاعل بينهما. أما بالنسبة للرضا الوظيفي، فقد تبين وجود تأثير واضح لسنوات الخبرة والتفاعل الثنائي مع النوع، دون وجود تأثير مباشر للنوع وحده. وأكدت النتائج كذلك إمكانية التنبؤ بمستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمين من خلال كل من الإجهاد التكنولوجي والإرهاق العاطفي.

وتناولت دراسة المومني (2024) الكشف عن مدى امتلاك معلمي اللغة العربية في الأردن للكفايات التكنولوجية اللازمة لأداء مهامهم التعليمية. وقد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج الوصفي، واستخدما أداة استبانة مكونة من عدد من الفقرات تم تصميمها لقياس مدى امتلاك المعلمين للكفايات التكنولوجية في مجالات متعددة شملت: التصميم، والتطبيق، والتقويم. طبقت الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات اللغة العربية في مختلف المدارس الأردنية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2022/2021. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى امتلاك الكفايات التكنولوجية لدى أفراد العينة كان متوسطًا بشكل عام، وشمل ذلك جميع المجالات التي تناولتها أداة القياس. كما كشفت النتائج عن وجود

فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات تقديرات المعلمين وفقًا لعدد الدورات التدريبية التي حصلوا عليها، وكانت هذه الفروق لصالح المعلمين الذين تلقوا أكثر من ثلاث دورات تدريبية في مجال التكنولوجيا التعليمية. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحثان بأهمية تعزيز برامج إعداد المعلمين في الجامعات بمساقات تركز على تكنولوجيا التعليم، إلى جانب تفعيل برامج تدريبية أثناء الخدمة تستند إلى مبدأ الكفايات التكنولوجية. كما شددا على ضرورة إجراء دراسات إضافية لقياس فاعلية برامج الإعداد الجامعي في تنمية الكفايات التكنولوجية لدى الطلبة المعلمين

هدفت دراسة خشبة (2023) إلى الكشف عن مستوى الإجهاد التقني المدرك لدى أعضاء هيئة التدريس، ومدى ارتباطه بكل من الازدهار النفسي، والالتزام التنظيمي، وفعالية الذات الحاسوبية، إضافة إلى فحص قدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بالإجهاد التقني. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (550) عضو هيئة تدريس بجامعة الأزهر، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما قامتا بإعداد مجموعة من المقاييس لقياس المتغيرات الأربعة: الإجهاد التقني المدرك، الازدهار النفسي، الالتزام التنظيمي، وفعالية الذات الحاسوبية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الإجهاد التقني المدرك لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى وجود علاقات سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد التقني المدرك وكل من الازدهار النفسي، والالتزام التنظيمي، وفعالية الذات الحاسوبية، سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية. كما بيّنت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى الإجهاد التقني المدرك لدى أعضاء هيئة التدريس من خلال هذه المتغيرات الثلاثة مجتمعة.

سعت دراسة هنداوي (2023) إلى التعرف على مستوى كل من الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة كفر الشيخ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين. كما هدف إلى معرفة الفروق المحتملة في مستويات الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني باختلاف نوع الجنس، وطبيعة التخصص الأكاديمي، والدرجة العلمية لدى أعضاء هيئة التدريس. وقد تم تنفيذ الدراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس من مختلف التخصصات العلمية والأدبية، ومن جميع الدرجات الأكاديمية. اعتمد البحث في منهجيته على الوصف المقارن، واستخدم أداتين لقياس المتغيرات المستهدفة: أحدهما لقياس درجة الإجهاد الرقمي، والآخر لقياس مستوى الإنهاك المهني. وأظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس يعانون من مستويات مرتفعة في كل من الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين هذين المتغيرين، بحيث يمكن التنبؤ بمدى الإنهاك المهني من خلال أبعاد الإجهاد الرقمي. كذلك كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الإجهاد والإنهاك بحسب الجنس، وطبيعة التخصص (علمي أو أدبي)، والدرجة الأكاديمية، مما يشير إلى أهمية مراعاة هذه العوامل في أي تدخلات مستقبلية. وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسة، توصي الباحثة بضرورة إجراء مزيد من الأبحاث التي تتناول أسباب الإنهاك المهني وآثاره المحتملة، نظرًا لما يمثله من تهديد حقيقي للرضا الوظيفي والاستقرار المهني لدى أعضاء هيئة التدريس.

وفي دراسة لوانج وآخرين (Wang et al.,2023) إجهاد التقني المدرك وعلاقته بالازدهار النفسي لدى الموظفين. تم إرسال الاستبيانات إلى (235) موظفاً بإحدى الشركات الصينية، تم قياس المعلومات الديموغرافية للموظفين والمتغير المستقل (الإجهاد التقني)، وتضمن الاستبيان أبعاد العمل الزائد التقني، والتعقيد التقني، وانعدام أمن التقني، وعدم اليقين التقني، (وبعد أسبوعين)، تم قياس المتغير المعدل (التنوع المعرفي في مكان العمل) والمتغير الوسيط (استقلالية العمل)، ثم قيس في الموجة الثالثة (الازدهار النفسي)، وأظهرت النتائج أن الإجهاد التقني كان له علاقة سلبية بالازدهار النفسي.

كما تناولت دراسة فرناندیز وآخرين (Fernández et al.,2021) مراجعة منهجية للتعرف على كيفية تطور الأبحاث المتعلقة بالتوتر والقلق لدى المعلمين الناتج عن استخدام التكنولوجيا التعليمية. وقد أُجريت مراجعة منهجية باستخدام إرشادات عناصر التقرير المفضلة للمراجعات المنهجية والتحليلات التلوية (PRISMA)، من خلال قواعد البيانات البيبليوغرافية التالية: PubMed، Web of Science، وScopus. وأسفرت المراجعة المنهجية عن العثور على ستة عشر مقالة. وأظهرت النتائج الرئيسية أن المعلمين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق أو التوتر نتيجة استخدامهم للتكنولوجيا التعليمية في الصفوف الدراسية. ومن بين الاستنتاجات، برزت الحاجة إلى إجراء أبحاث حول استراتيجيات متنوعة للوقاية من ظهور أعراض القلق والتوتر هذه لدى المعلمين.

التعقيب على الدراسات السابقة

تشير الدراسات السابقة مجتمعة إلى تنوع الاهتمام البحثي بقضايا الكفايات التكنولوجية والإجهاد الرقمي والآثار النفسية والمهنية المرتبطة بهما، فقد ركزت بعض الدراسات مثل دراسة إبراهيم (2025) وخشبة (2023) على التنبؤ بالرضا الوظيفي أو الإجهاد التقني من خلال متغيرات نفسية ومهنية، بينما تناولت دراسات أخرى مثل المومني (2024) مدى امتلاك المعلمين للكفايات التكنولوجية وتفاوتها بحسب الخبرة أو التدريب، كما سلطت بعض الدراسات مثل دراسة هنداوي (2023) الضوء على العلاقة بين الإجهاد الرقمي والإنهاك المهني، في حين ركزت دراسات أجنبية مثل دراسة وانج وآخرين (2023) ودراسة فرناندیز وآخرين (2021) على الارتباط السلبي بين استخدام التكنولوجيا والازدهار النفسي أو زيادة القلق والتوتر المهني.

لذا فإن ما يميز الدراسة الحالية هو تركيزها على تحقيق التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي، وهو بعد لم يتناول بتركيز مباشر في الدراسات السابقة، وبشكل خاص على معلمي مدارس الوسط العربي، فبينما ركزت معظم الدراسات السابقة على قياس أحد المتغيرين أو العلاقة بينهما بشكل عام، تأتي هذه الدراسة لتدمج بين قياس امتلاك الكفايات وتحليل أثرها على مستوى الإجهاد الرقمي، مع مراعاة الخصوصية الثقافية والتعليمية للوسط العربي، كما تسعى الدراسة الحالية إلى تجاوز التوصيف نحو تقديم فهم أعمق لجذور الخلل، ما يجعلها تسهم في بناء رؤية عملية يمكن توظيفها في دعم السياسات التدريبية وتطوير بيئة العمل التعليمية على أسس علمية متوازنة.

الطريقة والإجراءات

المقدمة

تضمن هذا الفصل وصفاً كاملاً للإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث تحديد المنهج المستخدم، إضافة إلى مجتمع الدراسة وعينتها، وأداة الدراسة التي استخدمت لجمع البيانات، ودلالات صدقها، وثباتها، كما وأنه يتضمن بيان إجراءات الدراسة، ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية للبيانات، وتحليل البيانات النوعية، وفيما يأتي وصف لهذه الإجراءات:

منهج الدراسة

تم الاعتماد على المنهج النوعي في البحث الحالي من خلال إجراء مقابلات نوعية معمقة لتعزيز ودعم ومساندة استجابات أفراد عينة الدراسة، والمنهج النوعي، هو نهج بحثي يهدف إلى فهم وتفسير الظواهر الاجتماعية من وجهة نظر الأفراد المعنيين، ويشمل اهتماماً بالسياق والتفاعلات الاجتماعية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة. يعتبر المنهج النوعي أكثر عمقاً من المنهج الوصفي، حيث يركز على فهم العوامل السلوكية والاجتماعية والثقافية التي تؤثر على الظاهرة، ويستخدم هذا النهج في دراسات التاريخ الشخصي، والعلوم التربوية، والأنثروبولوجيا، وعلم الاجتماع، وعلم النفس.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع البحث من جميع معلمي مدارس الوسط العربي داخل الخط الأخضر من الفصل الدراسي الثاني للعام 2024-2025م.

عينة الدراسة

تتألف عينة البحث الحالي من 10 من معلمي ومعلمات مدارس الوسط العربي داخل الخط الأخضر من الفصل الدراسي الثاني للعام 2024-2025م.

أداة الدراسة

استعان الباحث بالمنهج النوعي، للتعرف على كيفية التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى معلمي مدارس الوسط العربي، بما أفرزته الدراسات السابق من نتائج وتوصيات وبما ينسجم وحالة مدارس الوسط العربي، وباستخدام المقابلة الفردية والمقابلات الجماعية للتعرف على الأساس الذي يمكن البناء عليه لمعرفة كيفية التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى المعلمين.

الصدق والثبات

قام الباحث بالتحقق من صدق أداة المقابلة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في الجامعات الفلسطينية والميدان التربوي، حيث طلب منهم إبداء الرأي في أسئلتها من حيث: مدى وضوح الأسئلة وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الأسئلة للجانب المدروس،

وإضافة أي ملاحظات أو تعديلات أو أسئلة يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج المقابلة بصورتها النهائية، وتكونت من السؤال الرئيس تفرع عنه (5) أسئلة فرعية، وجاء السؤال الرئيس على النحو الآتي:

السؤال الرئيس: كيف يمكن أن يوازن المعلمين بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي؟

وسيتم التأكد من ثبات المقابلة من خلال طريقة الثبات عبر الزمن من خلال تحليل استجابات المبحوثين مرتين على فترات زمنية متباعدة، وسيتم استخدام معادلة هولستي لتحقق من ثبات تحليل محتوى المقابلات.

إجراءات جمع البيانات

- بعد تحديد عنوان الدراسة المتمثل في " التوازن بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي لدى معلمي مدارس الوسط العربي "، تم الاطلاع على الادب التربوي والدراسات السابقة ذات العلاقة للمساعدة في إعداد أداة الدراسة.
- بناء وصياغة أسئلة أداة الدراسة (المقابلة) في صورتها الأولية.
- عرضها على المحكمين للاستفادة من الملاحظات والآراء والتعديلات للخروج بصورتها النهائية.
- التحقق من الصدق والثبات.
- إجراء المقابلات مع المعلمين وجاهياً أو عبر الهاتف.
- تسجيل البيانات وكتابة الملاحظات الرئيسية.
- تفريغ البيانات وتحليلها والوصول إلى النتائج ومناقشتها.

متغيرات الدراسة

- **المتغيرات الأساسية**
  - الكفايات التكنولوجية
  - الإجهاد المهني الرقمي
- **سمات المبحوثين**
  - الجنس
  - سنوات الخدمة
  - المرحلة الدراسية

المعالجات الإحصائية

- استخدام التحليل الموضوعي لاستخلاص المحاور أو الأنماط المتكررة في إجابات المشاركين، من خلال قراءة المقابلات وتحليل محتواها بطريقة مفتوحة ومتصاعدة من التفاصيل إلى المفاهيم.

- استخدام الترميز المفتوح لتقسيم البيانات إلى وحدات مفهومية، تلاها الترميز المحوري لتجميع الرموز في فئات رئيسية تعكس العلاقة بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي.
- إجراء مقارنة مستمرة بين بيانات المشاركين لاكتشاف أوجه التشابه والاختلاف، وتكوين رؤية شمولية حول التوازن بين الكفايات التكنولوجية والضغوط الرقمية.
- رصد التكرارات في الإجابات المتشابهة والقريبة وتصنيفها حسب التكرارات.
- الخروج بنتائج المستجيبين وتحليلها والتعليق عليها.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة النوعية

السؤال الرئيس: كيف يمكن أن يوازن معلمي مدارس الوسط العربي بين الكفايات التكنولوجية والإجهاد المهني الرقمي؟

من أجل الإجابة عن هذا السؤال الرئيس، تم تحليل مقابلات أجريت مع معلمي ومعلمات مدارس الوسط العربي داخل الخط الأخضر والبالغ عددهم (10) معلمين، تتضمن خمسة أسئلة، وكانت نتائجها على النحو الآتي:

السؤال الأول: كيف تصف تجربتك الشخصية في التعامل مع الكفايات التكنولوجية المطلوبة في عملك اليومي كمعلم؟

وكانت الإجابة عن السؤال كالآتي:

تشير نتائج المعلمين في مدارس الوسط العربي في داخل الخط الأخضر إلى وجود تباين واضح في تجربة المعلمين مع الكفايات التكنولوجية، حيث تراوحت نسب التكرار في الإجابات بين (10%) و(40%)، ذ يرى البعض أنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الممارسات اليومية (4 معلمين، 40%)، في حين عبّر آخرون عن شعورهم بزيادة العبء الناتج عن استخدامها في التحضير والمتابعة (3 معلمين، 30%)، كما أشار (2 معلمين، 20%) إلى أنهم يعتمدون على جهودهم الذاتية لتطوير هذه الكفايات في ظل غياب التدريب المؤسسي، بينما صرّح معلم واحد فقط (10%) بأنه لا يشعر بالثقة الكاملة في استخدام بعض الأدوات المعقدة. تعكس هذه النتائج أن الكفايات الرقمية أصبحت واقعا مهنياً لا مفر منه، لكنها لا تزال تمارس ضمن ظروف ذاتية متفاوتة وبدون دعم إداري ثابت.

الجدول (1) يبين إجابات أفراد العينة حول وصف تجربة المعلمين في التعامل مع الكفايات التكنولوجية مع التكرار (ع=10)

الرقم	النص	التكرار
1	الكفايات التكنولوجية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من العمل التربوي	4
2	أستخدم أدوات رقمية لكنها تشكل عبئاً إضافياً في التحضير والمتابعة	3
3	أتعلم الكفايات التقنية بجهدي الذاتي لعدم توفر تدريب كافٍ	2
4	ما زلت أشعر بالتردد عند استخدام أدوات معقدة	1

يشير الجدول (1) إلى أن غالبية المعلمين يعتبرون الكفايات التكنولوجية ضرورة مهنية مفروضة، لكنهم يواجهون صعوبات تتعلق بالعبء الزمني والنفسي المرتبط بالاستخدام، إضافة إلى اعتمادهم على التعلم الذاتي، مع وجود تفاوت في مستوى الثقة التقنية.

السؤال الثاني: ما مظاهر الإجهاد المهني الرقمي التي يواجهها المعلمون في المدارس؟

وكانت الإجابة عن السؤال كالآتي:

تراوحت نسب تكرار نتائج المعلمين في مدارس الوسط العربي في داخل الخط الأخضر بين (20%) و(50%)، وهو ما يوضح انتشاراً واسعاً للإجهاد الرقمي بين المعلمين، لا سيما عندما يتعلق الأمر بإجهاد التدخل الرقمي داخل الدوام وما ينتج عنه من تمدد العمل خارج الدوام الرسمي،

وهي الظاهرة التي عبر عنها نصف العينة (5 معلمين، 50%) بجمل مثل: "أستمر في العمل على المنصات بعد انتهاء الحصص"، أو "التصحيح الرقمي يأخذ وقتي مساءً". كما أشار (3 معلمين، 30%) إلى تعرضهم لإرهاق ذهني وبصري نتيجة الاستخدام المكثف للأجهزة، ولفت (2 معلمين، 20%) إلى شعورهم بعدم التقدير مقابل الجهد التقني المبذول. تعكس هذه النتائج أن الإجهاد الرقمي ليس فقط ظاهرة تقنية بل أيضاً لها أثر نفسي وضغط داخلي لدى المعلمين، تحتاج إلى تنظيم مهني واضح.

الجدول (2) يبين إجابات أفراد العينة حول مظاهر الإجهاد المهني الرقمي التي يواجهونها في المدارس مع التكرار (ع=10)

الرقم	النص	التكرار
1	أتعرض لإجهاد كبير بسبب استخدام التكنولوجيا داخل وخارج أوقات الدوام	5
2	أشعر بإرهاق بصري وذهني نتيجة كثرة المهام الرقمية اليومية	3
3	لا أجد تقديراً يتناسب مع الجهد الرقمي المبذول	2

يوضح الجدول (2) أن أعلى التكرارات كانت للإجهاد الناجم عن تمدد العمل التقني خارج ساعات العمل الرسمية، وهي نقطة التقاء لدى نصف العينة، تليها مظاهر إجهاد بدني ونفسي، ثم شعور بالإهمال المهني.

السؤال الثالث: ما الاستراتيجيات أو الوسائل التي يعتمدها المعلمون للحفاظ على توازن صحي تربوي؟

وكانت الإجابة عن السؤال كالآتي:

تراوحت نسب تكرار نتائج المعلمين في مدارس الوسط العربي في داخل الخط الأخضر بين (10%) و(40%)، وهو ما يشير إلى تنوع استراتيجيات المعلمين في مواجهة الضغط الرقمي، حيث اختار معظمهم (4 معلمين، 40%) ضبط أوقات الاستخدام كآلية وقائية، مستخدمين تعبيرات مثل: "لا أفتح الحاسوب بعد الساعة السابعة مساءً"، أو "أحدد وقتاً محدداً لاتمام المهام". كما أشار (3 معلمين، 30%) إلى استخدامهم أدوات بسيطة لتقليل الجهد، و(2 معلمين، 20%) إلى تبادل المهام التقنية مع الزملاء. بينما أقر معلم واحد (10%) بعدم امتلاكه لأي آلية، معتمداً على "الأبناء لإتمام المهام". وتشير هذه النتائج إلى وجود وعي فردي بإدارة التوازن، لكن ما زال يفتقر إلى تنظيم واضح.

الجدول (3) يبين إجابات أفراد العينة حول الاستراتيجيات أو الوسائل التي يعتمدونها للحفاظ على توازن صحي تربوي مع التكرار (ع=10)

الرقم	النص	التكرار
1	أضع لنفسي وقتاً معيناً للتعامل مع الأدوات التكنولوجية	4
2	أستخدم أدوات بسيطة لتقليل الوقت والجهد المبذول	3
3	أوزّع المهام التقنية مع زملائي لتخفيف العبء	2
4	لا أمتلك وسيلة واضحة وأعتمد على ابنائي لإتمام المهام	1

يبين الجدول (3) أن المعلمين طوّروا استراتيجيات فردية متنوعة، أبرزها ضبط الوقت الذاتي لتقليل الضغط، مع الاعتماد على أدوات بسيطة أو الدعم من الزملاء او الابناء، فيما يعاني البعض من غياب حلول منهجية.

السؤال الرابع: كيف تؤثر البيئة المدرسية والإدارية على تحقيق هذا التوازن؟

وكانت الإجابة عن السؤال كالآتي:

تراوحت نسب تكرار نتائج المعلمين في مدارس الوسط العربي في داخل الخط الأخضر بين (20%) و(50%)، مما يشير أن الأثر الإداري على التوازن الرقمي واضح وكبير، إذ أشار نصف المعلمين (5 معلمين، 50%) إلى أن الإدارة تكلفهم بمهام رقمية دون تقديم تدريب أو دعم

حقيقي، فيما أشار (3 معلمين، 30%) إلى وجود فجوة بين التوقعات الإدارية والإمكانات الفعلية على أرض الواقع، وعبر (2 معلمين، 20%) عن مواقف فردية إيجابية من إدارات تشجع على استخدام التقنية لكنها لا تقدم خطة واضحة متكاملة. وتشير هذه النتائج إلى أن غياب الرؤية التنظيمية في الإدارة يعمّق من شعور المعلمين بالضغط، ويفاقم من الإجهاد الرقمي المرتبط بغياب التوازن.

الجدول (4) يبين إجابات أفراد العينة حول كيفية تأثير البيئة المدرسية والإدارية على تحقيق هذا التوازن مع التكرار (ع=10)

الرقم	النص	التكرار
1	الإدارة تكلفنا بمهام رقمية دون تدريب أو مراعاة لحجم الجهد	5
2	لا يوجد تنسيق بين متطلبات الإدارة والقدرات التقنية المتاحة في المدرسة	3
3	الإدارة تشجع بشكل فردي استخدام التكنولوجيا دون سياسات واضحة	2

يوضح الجدول (4) أن نصف العينة عبرت عن غياب التمكين الإداري الفعلي رغم كثافة المهام الرقمية، بينما أشار آخرون إلى فجوة مؤسسية بين السياسات والممارسات، في حين ظهرت حالات دعم فردية لكنها غير مؤسسية.

السؤال الخامس: ما التصورات المستقبلية لدعم التوازن في ظل الرقمنة التعليمية؟

وكانت الإجابة عن السؤال كالآتي:

تراوحت نسب تكرار نتائج المعلمين في مدارس الوسط العربي في داخل الخط الأخضر بين (30%) و(40%)، هو ما يعكس اجماعاً في تصورات المعلمين للمستقبل الرقمي، إذ أكد (4 معلمين، 40%) على أهمية وجود سياسات رسمية تحمي المعلم من الإفراط الرقمي وتحدد الأدوار بدقة، بينما رأى (3 معلمين، 30%) أن هناك حاجة لإعادة توزيع المهام بين الإنسان والآلة لتحقيق عدالة مهنية. كذلك عبر (3 معلمين، 30%) عن تخوفهم من تحول التكنولوجيا إلى عبء مستمر دون نتائج تربوية ملموسة، وهو ما يفتح باب التفكير في نماذج جديدة لإدارة العمل الرقمي. وتظهر هذه النتائج وعياً ناضجاً بأهمية التنظيم المستقبلي للعلاقة بين المعلم والتكنولوجيا.

الجدول (4) يبين إجابات أفراد العينة حول التصورات المستقبلية لدعم التوازن في ظل الرقمنة التعليمية مع التكرار (ع=10)

الرقم	النص	التكرار
1	هناك حاجة إلى سياسات واضحة تحدد أدوار المعلم الرقمي وتحميه من الإرهاق	4
2	مستقبل التعليم يتطلب توزيعاً عادلاً للمهام بين الإنسان والآلة	3
3	أخشى أن تصبح التكنولوجيا عبئاً مستمراً دون نتائج تربوية واضحة	3

يبين الجدول (5) وعياً نقدياً بين المعلمين، إذ شددوا على الحاجة إلى تقنين الاستخدام التكنولوجي ضمن سياسات رسمية، كما أبدوا تخوفاً من انفلات رقمي قد يزيد من الضغط المهني ويقلل من الفعالية التعليمية.

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأهم النتائج ومناقشتها، وعرضاً لتوصيات البحث.

- بينت النتائج أن الكفايات التكنولوجية أصبحت واقعاً لا يمكن تجاوزه بالنسبة لمعظم المعلمين، حيث عبّر 40% من المشاركين عن اندماجهم في استخدام الأدوات التكنولوجية بشكل يومي، في حين أشار 30% إلى أن استخدامها يزيد من عبء التحضير والمتابعة. كما أن 20%

من المعلمين اعتمدوا على الجهد الذاتي لتطوير كفاياتهم التقنية في ظل غياب التدريب الرسمي، و10% أعربوا عن ترددهم في التعامل مع أدوات معقدة. وتشير هذه النتائج إلى أن الكفايات الرقمية مفروضة بحكم التطورات التقنية، لكنها تمارس في ظل فجوة بين المتطلبات العملية والدعم المؤسسي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة المومني (2024) التي أظهرت أن الكفايات التكنولوجية لدى المعلمين كانت بمستوى متوسط، مع وجود حاجة ملحة للتدريب المنهجي، كما اتفقت مع نتائج دراسة خشبة (2023) التي أكدت أهمية فعالية الذات الرقمية في تقليل الإجهاد.

- بينت النتائج أن أكثر مظاهر الإجهاد شيوعًا تمثلت في تمدد المهام الرقمية إلى ما بعد الدوام المدرسي (50%)، يليه الإرهاق البصري والذهني (30%)، وعدم التقدير المؤسسي (20%). وهذا يشير إلى أن الاستخدام المستمر للتكنولوجيا دون حدود زمنية أو تعويض مادي أو معنوي يسهم في توليد مستويات مرتفعة من الإجهاد.

اتفقت هذه النتيجة مع دراستي كلا من إبراهيم (2025) وهنداوي (2023)، والتي أكدتا على العلاقة بين الإجهاد التقني والإرهاق المهني والرضا الوظيفي، كما دعمتها دراسة (Fernández et al.,2021) التي رصدت مستويات مرتفعة من القلق الرقمي لدى المعلمين في بيئات مختلفة.

- كما أظهرت النتائج أن (40%) من المعلمين يعتمدون على ضبط الوقت كأداة للتوازن، بينما (30%) يستخدمون أدوات بسيطة لتقليل الجهد، و(20%) يتشاركون المهام التقنية مع الزملاء، و (10%) يفتقرون لآليات واضحة. هذا التنوع في الاستراتيجيات الفردية يعكس وعياً ذاتياً لدى المعلمين بأهمية حماية أنفسهم من الضغط الرقمي، رغم غياب إطار مؤسسي منظم لدعم هذه الجهود.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Wang et al.,2023) حول ضرورة تعزيز استقلالية المعلم لدعم ازدهاره النفسي، كما تتلاقى مع مخرجات دراسة خشبة (2023) التي أوصت بضرورة تنمية فعالية الذات الرقمية.

- أوضحت النتائج بأن نصف المعلمين (50%) يرون بأن الإدارة تكلفهم بمهام رقمية دون تدريب أو تخفيف في أعباء أخرى، و(30%) أشاروا إلى فجوة بين التوقعات والواقع، بينما أشار (20%) إلى وجود دعم فردي غير منظم، وتشير هذه النتائج إلى أن البيئة الإدارية غير المستعدة تقنياً قد تشكل أحد أبرز أسباب الإجهاد الرقمي، حيث تغيب السياسات الرسمية وتستبدل بمبادرات شخصية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة هنداوي (2023) حول العلاقة بين الإنهاك المهني وسوء توزيع الأعباء الرقمية، وكذلك ما أوردته (Fernández et al.,2021) بشأن ضعف التنظيم المؤسسي في احتواء الضغط التقني.

- أظهرت النتائج تقارباً بين المعلمين، حيث دعا (40%) منهم إلى وجود سياسات تنظيمية واضحة، وأشار 30% إلى أهمية إعادة توزيع الأدوار بين الإنسان والآلة، فيما عبر (30%) عن قلقهم من تحول التكنولوجيا إلى عبء مستمر دون مردود تعليمي فعلي. هذه التصورات تعكس مستوى عالٍ من الوعي المهني لدى المعلمين، وتؤكد الحاجة إلى بناء إطار استراتيجي تربوي وطني يوازن بين التمكين التكنولوجي والحماية المهنية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم (2025) حول العلاقة بين التمكين التنظيمي والرضا الوظيفي، وتنسجم مع دعوة دراسة (Fernández et al.,2021) إلى تطوير خطط وقائية ضد القلق المهني الناتج عن التكنولوجيا.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج الدراسة وتحليلها، يوصي الباحث بالآتي:

1. وضع سياسات تنظيمية على مستوى وزارة التربية والتعليم تحدد بوضوح حجم التكليف الرقمي وحقوق المعلمين في ظل التحول الرقمي.

2. إدراج مساقات تدريبية إلزامية في الذكاء الاصطناعي والكفايات التكنولوجية ضمن برامج التطوير المهني للمعلمين.
3. تحديد ساعات زمنية لاستخدام التكنولوجيا خارج وقت الدوام الرسمي، ومنع أي تكليف رقمي غير مدفوع الأجر.
4. تعزيز الوعي المؤسسي بأهمية التوازن المهني الرقمي من خلال ورش للإدارات المدرسية حول الدعم النفسي والإداري.
5. إنشاء لجان دعم فني وإرشادي داخل كل مدرسة لتقديم حلول سريعة للمعلمين في مواجهة التحديات التقنية.
6. تشجيع تبادل الخبرات بين المعلمين حول استراتيجيات التوازن الرقمي، وإنشاء مجتمعات تعلم رقمية داعمة.
7. إعادة تصميم المناهج المدرسية بحيث تراعي البنية التحتية الرقمية ومستوى كفايات المعلمين دون تحميلهم أعباء زائدة.

المصادر:

إبراهيم، شيماء. (2025). الإسهام النسبي للإجهاد التكنولوجي والإرهاق العاطفي في التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، (49)، 1-66.

بوعكاز، أمينة. (2024). استراتيجيات مواجهة الإجهاد الرقمي في بيئة العمل، مؤتمر حول المخاطر النفسية والاجتماعية في الوسط المهني، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

خشبة، فاطمة. (2023). التنبؤ بالإجهاد التقني المدرك من الازدهار النفسي والالتزام التنظيمي وفعالية الذات الحاسوبية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر، مجلة التربية، 3 (199)، 183-275.

خلاصي، مراد. (2019). الإجهاد في العمل لدى الإطارات الجزائرية حسب نموذج كرزاك، دراسات نفسية وتربوية 1(1).

خليوي، أسماء. (2022). الإجهاد الرقمي المدرك لدى طلبة الجامعات السعودية، مجلة كلية التربية، 2 (2)، 49-116.

سليمان، كريمة. (2022). الكفايات التكنولوجية لمعلمي المرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية في ضوء مجتمع المعرفة، مجلة كلية التربية، (37)، 328-351.

العردان، سلطان. (2017). فاعلية برنامج تدريبي في إكساب بعض الكفايات التكنولوجية لمعلمي اللغة العربية في المرحلة المتوسطة بمنطقة حائل، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 5 (6)، 64-75.

العشيري، هشام. (2017). درجة امتلاك معلمي الفصل بالمدارس الحكومية في مملكة البحرين للكفايات التكنولوجية للتعلم الالكتروني، مجلة العلوم التربوية، 3 (3)، 252-283.

عمايرة، مروة. (2019). درجة توافر الكفايات التكنولوجية لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية ومعيقات توافرها، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

المومني، هبة. (2024). مدى امتلاك معلمي اللغة العربية في الأردن الكفايات التكنولوجية، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية - سلسلة العلوم الإنسانية، 2 (40)، 137-154.

هنداوي، إحسان. (2023). الإجهاد الرقمي وعلاقته بالإنهاك المهني لدي أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة التربوية، 2 (117)، 416-482.

Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(2), 548.

Hall, A., Steele, R., Christofferson, J, & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242.

Thiyagu, J. (2021). Perception Towards the Use of Digital Technology and Factors Generating Techno-Stress Among Teacher Educators. *Review of International Geographical Education Online*, *11*(5).

Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Sobrino, S. V., Giannoutsou, N., Cachia, R. (2023). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, *28*(6), 6695-6726.