ISSN: 1812-0512 (Print) 2790-346X (online)

Waist Journal for Human Sciences

Journal Homepage: https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/en

Research article

Psycho-pedagogical Challenges in the Era of Digital Education A Theoretical Vision and Mechanisms for Enhancing Learning Motivation and Protecting Learners' Mental Health

Assist. Prof. Dr. Riam Kadhim Kareem

University of Al-Qadisiyah – College of Arts, Iraq

ARTICLE INFO

Keywords: Psycho/pedagogical challenges, learning motivation, mental health, Electronic learning

***Correspondence author*:**
reyaam.kadhim@qu.edu.iq

Received: 23 **August** 2026
Revised: 17 **September** 2026
Accepted: 17 **September** 2026
Published: 25 **November** 2026

1812-0512 /© 2026 The Author(s). Published by Wasit Journal for Humanities Sciences, Wasit University. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

***Cite*:**
Kareem, R. K. (2026). Psycho/pedagogical Challenges in the Era of Digital Education a Theoretical Vision and Mechanisms for Enhancing Learning Motivation and Protecting Learners' Mental Health. Wasit Journal for Human Sciences, 22(4/Pt2). https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol22.Iss4/Pt2.2245

ABSTRACT

Theis Scientific article the psycho/pedagogical problems stemming from electronic learning and their direct influence on modern academic settings.

literature review approach, the research surveys fundamental theoretical frameworks of human behavior and motivation to examine the primary cauoses of reduced onlline engagement and mental well-being pressures among students.

Whaen is more, it includes recent foundational literature to outliine practical mechanisms aimed at boosting learners' psychological resilience. The scientific article offers tailored policy recommendations for academic institutions and faculty members to alleviate the drawbacks of automation and ensure a safe, sustainable learning environment.

التحديات النفس-تربوية في عصر التعليم الرقمي رؤية نظرية وآليات تعزيز دافعية التعلم وحماية الصحة النفسية للمتعلمين

م.د. ريام كاظم كريم
جامعة القادسية، كلية الآداب

المُستخلص

يهدف المقال الحالي إلى طرح تحليل نظري شامل للتحديات النفس/تربوية في عصر التعليم الرقمي، وما يرافقها من تأثيرات مباشرة على الأوساط التعليمية المعاصرة. يتبع المقال منهج مراجعة ومسح للأطر النظرية السابقة التي تفسر السلوك الإنساني والدافعية في السلك التربوي، من أجل تحليل الأسباب ذات الصلة بتراجع دافعية التعلم الرقمي وضغوطات الصحة النفسية التي يتعرض لها الطلبة. كذلك يوضح المقال أحدث المستجدات النظرية المستخرجة من الدراسات الأصيلة، وبعدها يقدم المقال صياغة استراتيجيات مواجهة من جانب علم النفس لتعزيز المرونة النفس/رقمية والارتقاء بآليات تحفيز الطلبة.

وتنهي الباحثة مقالها العلمي بتقديم عدد من التوصيات الموجهة لذوي العلاقة كالمؤسسات التعليمية وكوادرها لمعالجة الآثار السلبية للأتمتة الرقمية وتأمين بيئة تعليمية آمنة.

الكلمات المفتاحية: التعلم الإلكتروني، التحديات النفس، تربوية، الصحة النفسية، المتعلمين

المقدمة

يواجه النظام التعليمي اليوم تغييرات متسارعة باتجاه الأتمتة الرقمية، وبصرف النظر عما تقدمه الأتمتة من مرونة لهذا النظام، إلا أنها انتجت له الكثير من التحديات النفس–تربوية المعقدة التي كونت أثاراً سلبية في البنية النفسية للمتعلم. إذ إن عدم وجود تواصل مادي حقيقي ومباشر في التعلم السيبراني قد زاد من شعور الاغتراب الأكاديمي، وهو ما أسهم مباشرة في ضعف مستويات الدافعية الداخلية للطلبة. (Deci &Ryan,2020, p.134)

وإن التحول المتسارع للأنظمة التعليمية نحو الأتمتة الرقمية أدى إلى تشكل اضطراب جديد سميّ بـ "الاضطراب السلوكي الرقمي". وهذا ما اكدته بعض الدراسات منها دراسة الركابي (٢٠٢٢) التي توصلت إلى أن الابتعاد عن الصف الدراسي التقليدي يرفع معدل "التبرم الأكاديمي" وبالتالي يسبب اضطراب سلوكي رقمي يقلل من الدافعية الداخلية للطلبة ومن قدرتهم على الصمود النفسي أمام المشتتات المختلفة التي يواجهونها. (الركابي،٢٠٢٢، ص. ٤٥)

وقد تطور الأمر ليشمل ظهور اضطرابات سيكولوجية وسلوكية مستحدثة؛ نظراً لارتباط الإتاحة الرقمية غير المحدودة بارتفاع وتيرة القلق الرقمي، والإجهاد الذهني الناجم عن العبء الزائد للمعلومات، وفي هذا السياق تؤكد دراسة الخفاجي (Al–Khafaji, 2024) أن أنماط التعلم الرقمي المتزامن تؤثر على الطلبة في المرحلة الجامعية وتسبب لديهم إجهاداً عصبياً مزمناً وتوتراً جسدياً، وتعزى الدراسة سبب ذلك

إلى ظهور أعراض 'إجهاد الشاشات' أو ما يُعرف بـ 'إعياء زووم' المرتبط بزيادة التوتر والانفصال الانفعالي الأمر الذي اصبح يشكل تهديداً مباشراً للصحة النفسية والاستقرار العاطفي والانفعالي للمتعلمين في شتى مراحلهم الدراسية.(Al-Khafaji, 2024, p.117)

❖ **مصطلح التحديات النفس-تربوية في العصر الرقمي:** تعرف بأنها: "حزمة من العوائق والضغوطات المعرفية والسيكولوجية والسلوكية المتولدة عن الانخراط مع وسائط التعليم الافتراضي الرقمي، والتي تنعكس سلبياً على العمليات الذهنية للمتعلم، وتعرقل توافقه النفسي والمجتمعي، مما يؤثر بشكل مباشر في جودة تحصيله الأكاديمي ودافعيته للتعلم.

ولهذه التحديات الإلكترونية خصائص تميزها عن الصف التقليدي منها:

١. **تشتت الانتباه الرقمي:** يشتت الانتباه بسهولة بسبب الانتقال السهل بين الأنظمة التعليمية الموجودة على الانترنت وبين والنشاطات الترفيهية المعروضة في وقت واحد. وهذا التشتت لا يسبب خسارة بالوقت فقط، بل يصل لإضعاف "الانتباه الانتقائي" للدماغ بسبب التنبيهات القادمة من إشعارات التطبيقات البديلة (Gomez & Taylor, 2021, p. 204).

٢. **التراكمية المعرفية:** يتعرض الطالب إلى كمية مستمرة ومعقدة من المعلومات تتجاوز طاقته الاستيعابية وقدرته على معالجتها. وقد بينت دراسة الركابي (٢٠٢٢) أن المعلومات الكثيفة تضعف القدرة الاستدلالية للطالب وتظهر في صورة جمود فكري مؤقت. (الركابي، ٢٠٢٢، ص: ٥١)

٣. **السمة الافتراضية والعزلة الاجتماعية:** المتمثلة في غياب قنوات التواصل الحقيقي الحي والمباشر مع الآخرين من زملاء ومعلمين، مما يخلق لدى الطالب شعور بالاغتراب الأكاديمي. وقد أكدت دراسة الشمري (٢٠٢٣) الميدانية في البيئة الجامعية العربية أن الانعزال الناتج عن التعلم الالكتروني يرتبط طردياً بمشاعر ضعف الأمان الأكاديمي وقلة الاختلاط الاجتماعي للطالب (الشمري، ٢٠٢٣، ص: ٨٩)

ومِن خلال مسح الأدبيات النفس/تربوية الحديثة التي بحثت مشكلات البيئات الرقمية، يتضح أن الجهود البحثية توزعت إلى ثلاثة اتجاهات رئيسة ركزت على تحليل هذه الظاهرة:

- **الاتجاه الأول (المعرفي والذهني):** اهتم بكيفية تأثر البنية المعرفية والنفسية للطالب، ومعرفة الطرائق التي تتدفق البيانات من خلالها، والجمود الفكري، وتكون "العبء المعرفي الفائض" في الذاكرة القصيرة الناتج عن الإكثار من المؤثرات البصرية والسمعية عبر منصات التعليم، وهذا ما أكدته دراسات هذا الاتجاه كدراسة الركابي (٢٠٢٢) ودراسة ماير(Mayer,2021)، وتعد دراسات "ماير" المعرفية حجر الاساس في هذا الاتجاه.
- **الاتجاه الثاني (الانفعالي والاجتماعي):** اهتم بدراسة انقطاع العلاقات الإنسانية عبر الشاشات الرقمية وغياب التواصل المادي المباشر، وما يترتب عليه من شعور المتعلم بالاغتراب الأكاديمي، والعزلة، وضياع الطمأنينة التي توفرها بيئة الصف العادية، وهو ما يتسق مع دراسات هذا الاتجاه مثل دراسة الشمري (٢٠٢٣) ودراسة الركابي (٢٠٢٢).

- **الاتجاه الثالث (السلوكي والنفس– رقمي):** اهتم بالأعراض السلوكية المرضية الناتجة عن ضعف آليات التنظيم الذاتي عند المتعلم، كظهور "الإجهاد العصبي المزمن" وإعياء زووم، والتلكؤ الأكاديمي وتراكم الواجبات المؤدية إلى الاحتراق النفسي الالكتروني، بالاضافة إلى تشتت الانتباه وقلق الفوات الرقميFOMO) ، وهي الأبعاد التي شخصتها دراسات هذا الاتجاه كدراسة الخفاجي (Al–Khafaji,٢٠٢٤)، ودراسة تووينج (Twenge, 2019،) ودراسة ستيل2023) (,Steel.

❖ **الأسس النظرية المفسرة للدافعية والصحة النفسية الرقمية:** لأجل تحليل هذه الظاهرة وتفكيك ابعادها من منظور نفسي–تربوي، يستند المقال الحالي إلى مراجعة ومناقشة وتحليل ثلاث نظريات مفسّرة:

١. **نظرية التحديد الذاتي (Self–Determination Theory):** تذهب هذه النظرية إلى أن الدافعية الداخلية للتعلم ترتبط بإشباع ثلاثة متطلبات نفسية أساسية: الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء (الارتباط الاجتماعي) .(Schunk et al., 2014, p. 245) وفي أوساط التعليم الرقمي يواجه "الانتماء" تحدياً كبيراً نتيجة لجفاف وبرود العلاقات الإنسانية عبر الشاشات؛ إذ تؤكد دراسة ديسي وريان (Deci & Ryan, 2020) أن غياب التفاعل في القنوات الرقمية يحرم الطالب من "التغذية الراجعة الانفعالية" التي يحصل عليها عادةً من زملائه في الصف، الأمر الذي يسرع من وتيرة الانسحاب الأكاديمي الصامت ويضَعف دافعيته للإنجاز، وحين يفقد المتعلم احساسه بالارتباط بالجماعة التربوية الرمزية (بيئة الصف)، تنهار دافعيته للتحصيل بشكل حاد، مما يستدعي إعادة مراجعة وتصميم وتطوير المنصات الرقمية لتضمن توفر الدعم التفاعلي المطلوب لكي يشبع هذه الحاجات(Deci & Ryan, 2020, p. 138).

٢. **النظرية المعرفية في التعلم الوسائطيLearning (Cognitive Theory of Multimedia)):** تبين نظرية "ماير" آلية تأثر البناء المعرفي والنفسي للمتعلم بصورة عرض المادة العلمية بشكل رقمي. تنطلق النظرية من حقيقة أن الذاكرة العاملة ذات طاقة محدودة؛ حين تسرف المنصات التعليمية في توظيف المؤثرات البصرية والسمعية المتداخلة، يقع المتعلم في مأزق يُعرف بـ "الحمل المعرفي الفائض"هذا الإرهاق الذهني لا يعرقل معالجة المعلومات وتحليلها فحسب، بل يمتد ليولد إحباطاً نفسياً حاداً عند المتعلم، يظهر بوضوح كنفور وانخفاض حاد في دافعية الإنجاز لديه. (Mayer, 2021, p. 67)

٣. **نظرية التعلم الاجتماعي الرقمي(Digital Social Cognitive Theory)** : تمثل هذه النظرية حلقة وصل امتداداً لأطروحات "باندورا"، فعلى الرغم أن باندورا لم يذكر بشكل صريح التعلم "الرقمي"، إلا أن مفاهيمه تفكك مآخذ التعلم الرقمي، إذ تركز الضوء على مصطلح "الكفاءة الذاتية" الرقمية (Digital Self–Efficacy) وفحواها إن ايمان المتعلم في قدرته على توظيف واستخدام التكنولوجيا في إدارة وتوجيه ذاته معرفياً (Self–Regulation) يعد المحرك الأساسي لاستقرار صحته النفسية وارتفاع دافعيته وسط فضاءات افتراضية ينقصها الرقابة الأبوية أو الرقابة المؤسسية الصارمة. فالمتعلم الذي يفتقر للتنظيم الذاتي يغدو ضحية للتلكؤ الأكاديمي والمماطلة الأكاديمية، ويليه احساس بالتقصير والذنب والقلق يهدد توازنه النفسي، فيميل فوراً إلى إسقاط عجزه التقني على محتوى المادة الدراسية، مما يولد لديه عقدة انفعالية ونفوراً منظماً من التعليم المدمج22 .p ,2018) (,Bandura (الحسناوي، ٢٠٢١، ص. ١٩).

❖ **الأبعاد الفينومينولوجية والسلوكية للتحديات النفس–تربوية:** من غير الممكن حصر واختزال التحديات النفس–تربوية الناتجة عن التعليم الرقمي في نطاق التقنية البحتة، بل إنها تمتد لتحدث تغييراً جديداً في التكوين الانفعالي والسلوكي للمتعلم، وتتبلور عبر المحاور التحليلية التالية:

١. **ظاهرة الاغتراب الأكاديمي والعزلة الانفعالية:** إن غياب "الحضور الجسدي الفيزيائي" داخل قاعات الدراسة الرقمية يسلب المتعلم قراءة لغة الجسد، وفهم تعبيرات الوجه، والتواصل البصري المادي مع اساتذته وزملائه، وهي عناصر جوهرية وحاسمة في تعزيز الطمأنينة الانفعالية ودعم سيكولوجية التعلم الجماعي. هذا الجفاف التفاعلي في العلاقات الإنسانية الافتراضية يعجل في احساس المتعلم بفخ "الاغتراب الأكاديمي"(Academic Alienation) إذ يشعر الطالب بأنه مجرد متلقي مستهلك معزول خلف شاشة صامتة، مما يقوض ارتباطه العاطفي بالمؤسسة التعليمية ويفقده الرغبة في التميز والانجاز.(Slavin, 2018, p. 192)

٢. **قلق الفوات الرقمي (FOMO) وتشتت الانتباه السلوكي:** في بيئة التعليم الرقمي، يتشابك الفضاء التعليمي الرقمي بالفضاء الترفيهي الرقمي عبر نفس الجهاز المحمول أو الحساب الخاص بالمتعلم، وهذا الارتباط يكون ضغطاً نفسياً مستمراً يُعرف بـ "قلق الفوات الرقمي" يسبب ضعف في الانتباه. (Przy, et al., 2020, p. 55) وبالتالي يؤدي إلى أضعاف الكفاءة المعرفية للطالب، ويرفع مستوى القلق والضغط النفسي لديه. (Twenge, 2019, p.95)

٣. **التسويف الأكاديمي المرضي (Procrastination) والاحتراق النفسي الرقمي:** اعتماداً على تراجع آليات التنظيم الذاتي في الاوساط الرقمية المفتوحة، تتبلور ظاهرة "التلكؤ الأكاديمي" كعرض سلوكي مرضي واسع الانتشار. إذ يميل المتعلمون إلى تأجيل الواجبات والمهام التعليمية الرقمية بسبب وجود بدائل ترفيهية توفر الاشباع الفوري، إلا أن هذا التأجيل المتواصل يؤدي إلى تراكم المهام والواجبات الدراسية مما يسبب "الاحتراق النفسي الرقمي (Digital Burnout)" عند اقتراب الموعد النهائي لتسليم الواجبات. (Schunk, et al., 2014, p. 302) ويظهر هذا الاحتراق في شكل إجهاد انفعالي شديد، يرافقه شعور بالذنب، ونفور كامل من العملية التعليمية بأكملها، وهو ما يفسر التدني الشديد في الدافعية الداخلية للتعلم. (Steel, 2023, p. 312)

❖ **آليات المواجهة من منظور علم النفس:** تأسيساً على الطروحات النظرية السابقة، تتحدد آليات المواجهة الإجرائية والتطبيقية كالآتي:

– **آليات تعزيز الدافعية عبر تكنولوجيا "التلعيب (Gamification):**"تتمثل في نقل الأنشطة الرقمية ذات الطابع الجاف إلى مهام تفاعلية جذابة تعتمد على نظام مكافآت ونقاط، لإشباع متطلبات "الكفاءة" والاستقلالية لدى المتعلم اتساقاً مع نظرية التحديد الذاتي (Schunk, et al., 2014, p. 250). وتطبيق أنظمة التلعيب المعتمدة على اشباع الحاجات السيكولوجية للطلبة يسهم مباشرة في تحويل التعلم الرقمي من عملية مفروضة خارجياً إلى نشاط مثاب ذاتياً يمارسه المتعلم بدافعية. (Deterding, 2021, p. 88)

– **استراتيجية التنظيم الانفعالي والحد من الإجهاد الرقمي:** تتضمن تفعيل فترات "الديتوكس الرقمي المقنن" عن الشاشات أثناء المحاضرات الدراسية، وتجزئة المحتوى التعليمي إلى جزيئات معرفية صغيرة لمنع حدوث العبء المعرفي الفائض وتخفيف لحدة قلق

الشاشات (Mayer, 2021, p. 115). إذ تؤكد التوصيات النفسية الحديثة أن إدخال فترات فصل دراسي دورية هادفة خلال المحاضرات يعطي الجهاز العصبي للطالب فرصة للتعافي من الإجهاد البصري والذهني المتراكم. (الخالدي، ٢٠٢٥، ص. ١٤٢)

- **إرساء الدعامات النفس–اجتماعية الافتراضية (Virtual Scaffolding):** تفعيل قنوات الحوار الجانبية وتشكيل فرق العمل التعاوني الصغيرة داخل المنصات، بهدف تعويض نقص التفاعل الإنساني الحي، وتكوين مرونة نفسية وتآزر جماعي بين المتعلمين (Twenge, 2019, p. 142).

❖ **الخاتمة:** خاتمة القول، يتلخص هذا المقال في إن مجابهة وإدارة التحديات النفس–تربوية المتكونة في الفضاء الرقمي لا تنحصر في جودة البنية التحتية التقنية أو كفاءة الأدوات المستعملة فقط، بل تتعلق أولاً بقدر ملائمة هذه التكنولوجيا مع الخصاص السيكولوجية الطبيعة والانفعالات الإنسانية والاحتياجات المختلفة للمتعلم، وأن تهميش أو اغفال الجوانب الانفعالية للمتعلم في التعليم الرقمي يقود حتماً نحو عقبات ومشكلات سلوكية ومعرفية تهدد جودة المخرجات التعليمية، لذا فان النجاح في تحقيق التوازنات بين الكفاءة المعرفية التكنولوجية والمرونة النفسية والاجتماعية للمتعلم يضمن بناء بيئات تعلم ناجحة ومستدامة وأمنة.

❖ **التوصيات: بختام هذه المقالة توصي الباحثة بما يأتي**

١. التأكيد على ممارسة المرشدين لدورهم في رصد وتتبع مؤشرات العزلة السلوكية عند الطلبة، فضلاً عن إقامة الورش العلمية والندوات الثقافية من أجل تعزيز السلوك السويّ لديهم.

٢. تدريب المعلمين على مهارات "الدعم النفسي الرقمي" لاستخدامها مع الطلبة.

٣. تدريب المعلمين على طرق تساعد على كشف مؤشرات الاغتراب الأكاديمي للطلبة على المنصات التعليمية.

٤. الاستفادة من معايير واستراتيجيات علم النفس التربوي لخفض العبء المعرفي عند الطلبة.

٥. فتح قنوات تقدم "الدعم النفس/اجتماعي" في بيئات التعلم الذكية لتعويض غياب التواصل المادي الحقيقي للطلبة.

المصادر:

الحسناوي، أحمد حسن (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية الرقمية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة .مجلة البحوث التربوية والنفسية، 18(2)، 15–42.

الخالدي، مريم (٢٠٢٥) .استراتيجيات الديتوكس الرقمي وأثرها في خفض القلق وتحسين التوافق النفسي لدى المراهقين .دار الفكر للطباعة والنشر .

الركابي، حيدر علي (٢٠٢٢) .الاغتراب الأكاديمي في عصر التعليم الافتراضي: دراسة سيكومترية تحليلية .مكتبة المصطفى .

الشمري، خالد (٢٠٢٣). العزلة الانفعالية والاجتماعية عبر المنصات التعليمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي .مجلة العلوم التربوية، 30(1)، 75–101.

Al-Khafaji, Z. M. (2024). Cyber-psychology in modern education: Digital burnout and mental health of e-learners. *Journal of Educational Computing, 41(3), 102–125.*

•Bandura, A. (2018). Social cognitive theory in cultural context. *In Toward a psychology of human agency* (11-34).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *The Guilford Press.*

Deterding, S. (2021). Gamification: *Designing for motivation in digital learning environments.* Academic Press.

Gomez, M., & Taylor, L. (2021). Attention distraction and cognitive load in the screen age. *Psychological Review*. 114(2), 198–220.

Mayer, R.. (2021). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Przy, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2020). *and its psychological toll on the digital native generation*. Computers in Human Behavior, 82, 49–61.

Slovin, R. E. (2018). *Educational Psychology*. Theory and Practice (12th ed.). Pearson.

Schonk, D., Meece, J. & Pintrich, P. R. (2014). Motivation in education: Theory, *research, and applications* (4th ed.). Pearson.

Steel, P. (2023). *The procrastination equation in online education: Patterns and psychological coping mechanisms*. Oxford University Press.

Sweller, J. (2022). Cognitive load theory and multimedia learning: Recent developments. *Educational Psychologist*, 57(2), 65–80.

Twenge, J. (2019). *Why to day,s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant*, less happy and completely unprepared for adulthood. Simon and Schuster.