

الرؤية والرسالة والهدف

الرؤية (Vision) :

الريادة في مجال نشر البحوث العلمية ، والسعي للوصول لتصنيف عالٍ متقدم بين المجالات العلمية المحكمة ، وأن تكون مجلتنا نبراساً للعلم والمعرفة ، وواجهة علمية وثقافية مشرقة لكليتنا الموقرة ورمزاً خلاقاً يجمع بين الأصالة والحداثة.

الرسالة (Mission) :

إثراء الحركة العلمية بأجود أنواع البحوث والدراسات المتخصصة والتربوية ، التي تربط بين الأصالة والحداثة ضمن اطار حضاري بناء ، باستشارة همم الباحثين وتنمية قدراتهم في النشر العلمي الأصيل وباللغتين العربية والإنكليزية ، وبما يسهم حتماً في إيصال الفكر الوطني / التربوي لكل شعوب العالم . وإتاحة الفرصة للباحثين لتقديم الصورة الحقيقية الناصعة لدور المرأة في المجتمع الإنساني ككل وفي بلدنا العراق بشكل خاص.

الأهداف (Aims) :

تسعى مجلتنا إلى تحقيق الأهداف الآتية :

١. تنشيط البحث العلمي التخصصي في العلوم الإنسانية والمجالات التربوية وقضايا المرأة .

٢. تشجيع البحوث والدراسات والأنشطة العلمية التي تربط الأصالة بالحداثة وصولاً إلى تنمية الاعتزاز بماضيها الجميل والاختيار الواعي لما في الحداثة من توجيهات ينتفع منها الجيل الجديد .

٣. التواصل العلمي والبحثي الهادف مع المراكز العلمية ، والعلماء والباحثين لإبراز دور المرأة في المجتمع علمياً وتربوياً ، وإبراز نشاطاتها البناءة في مجال التخصص والتعليم .

٤. تسليط الضوء والاهتمام عما وصلت إليه المرأة لعراقية من رقي ومساهمة فاعلة في التنمية المستدامة لمجتمعنا الطيب .

٥. تنمية الوعي التربوي لدى الجيل الجديد من خلال استعراض الأفكار والأنشطة التربوية والتعليمية التي تساهم في انماء روح الاحترام للأصالة والانتقاء الواعي للحداثة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ ﴿١﴾ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ﴿٢﴾ خَلَقَ
الْإِنْسَانَ ﴿٣﴾ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ﴿٤﴾

سورة الرحمن: الآيات ١ - ٤

مجلة
كلية التربية للبنات

مجلة علمية محكمة

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

Iraqia University

**Journal of the College of Education
for Women: A Peer-Reviewed
Academic Journal**

جهة الإصدار: كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية اختصاص المجلة: العلوم

الإنسانية والتربوية

ISSN 2708-1354 (Print)

ISSN 2708-1362 (Electronic)

رقم الاعتماد في دار الكتب والوثائق العراقية 2138 لسنة 2016م نوع الإصدار: (فصلي) كل
ثلاثة أشهر.

نطاق التوزيع: داخل العراق البريد الإلكتروني: -

wom.mag.uni@aliraqia.edu.iq

هاتف سكرتارية التحرير: 07747936814 (الهاتف الأرضي) داخلي: (2028)

مجلة كلية التربية للبنات - الجامعة العراقية ، المجلات الأكاديمية المحكمة:

<https://www.iasj.net/iasj/journal/349/issues>

○ حقوق النشر محفوظة.

○ الحقوق محفوظة للمجلة.

○ الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله الخطي.

ما ينشر في المجلة من بحوث ووجهات نظر تعبر عن أصحابها

ولا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير أو وجهة نظر الكلية.

التعريف:

مجلة علمية دورية محكمة فصلية تصدر عن كلية التربية للبنات
الجامعة العراقية تعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية
تحمل الرقم الدولي:

ISSN (print): 2708 – 1354 ISSN (online): 2708 – 1362

مجلة معتمدة في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (2138) لسنة 2016م
وتقوم بنشر البحوث العلمية القيمة والأصيلة
في مجالات العلوم الإنسانية المختلفة باللغتين العربية والإنجليزية.

دعوة:

ترحب هيئة تحرير المجلة بإسهامات الباحثين، وأصحاب الأقلام من
الكتاب والمثقفين في أقسام الفكر الإسلامي، والعلوم الإنسانية،
والاجتماعية، والتعليمية والتربوية، وكل ما له صلة بشؤون المرأة
والمجتمع، وقضايا الإنماء التربوي والتعليمي، والبرامج التطويرية
المعاصرة على وجه العموم ، على وفق قواعد النشر المعتمدة من هيئة
تحرير المجلة ، على وفق تعليمات وضوابط النشر في المجلات العلمية
الصادرة من دائرة البحث والتطوير في وزارة التعليم والبحث العلمي الموقرة.

أولاً : رئيس هيئة التحرير:

الأستاذ الدكتور

ورقاء مقداد حيدر / تخصص الشريعة / الفقه المقارن

ثانياً : مدير التحرير:

الأستاذ الدكتور

أحمد عبد الجبار فاضل / اللغة العربية / البلاغة والنقد / قسم اللغة العربية

ثالثاً : أعضاء هيئة التحرير:

أ.د. مولود عويمر: تخصص: التاريخ / جامعة الجزائر / كلية العلوم الإنسانية .	١ .	عضواً خارجياً.
أ.د. إبراهيم عبد الرحيم أحمد ربابعة: تخصص: أصول فقه / جامعة الوصل / كلية الدراسات الإسلامية/ الإمارات العربية .	٢ .	عضواً خارجياً
أ.د. عبد الملك بو منجل: تخصص: اللغة العربية/ النقد الأدبي/جامعة سطيف ٢ ، الجزائر/ كلية الآداب واللغات .	٣ .	عضواً خارجياً.
أ.م.د. نجات موسى الفيتوري : تخصص: تربية وعلم نفس/علم نفس تعليمي/ الجامعة الأسمرية الإسلامية / كلية التربية / ليبيا .	٤ .	عضواً خارجياً
أ.م.د. نجاح عبدالله احمد البياع : تخصص: الدراسات الإسلامية / الدعوة والثقافة الإسلامية/ جامعة الأزهر / كلية أصول الدين / مصر .	٥ .	عضواً خارجياً
أ.د. سوسن صالح عبدالله سريّة : تخصص: اللغة الإنكليزية/الترجمة.	٦ .	عضواً ومدققاً للغة الإنكليزية
أ.د. بشرى غازي علوان : تخصص: اللغة العربية / اللغة .	٧ .	عضواً
أ.د. نهلة عاشور منسي : تخصص: فلسفة إسلامية / الفقه الإسلامي .	٨ .	عضواً
أ.د. محمود دهام نايف : تخصص: أصول الدين / الحديث النبوي .	٩ .	عضواً
أ.د. ليث خليل خلف :تخصص: تاريخ / التاريخ القديم .	١٠ .	عضواً
أ.م.د. وصال كاظم حسين : تخصص: اللغة العربية / البلاغة والأدب.	١١ .	عضواً

عضواً	أ.م.د أسيل عبد الحميد عبد الجبار : تخصص: علم النفس التربوي.	١٢.
عضواً	أ.م.د جنان عبدالله شفيق : تخصص: اللغة الإنكليزية / الأدب .	١٣.
عضواً	أ.م.د ذكرى فاضل محل : تخصص: طرائق التدريس / التاريخ .	١٤.
عضواً	م.د سماح نائر خيري : تخصص: رياض أطفال .	١٥.
عضواً ومدققاً لغوياً.	أ.د يونس يحيى عبدالله : تخصص: اللغة العربية / اللسانيات النصية.	١٦.
عضواً ومحاسباً مالياً	أ.م.د. سينا أحمد جار الله : تخصص: دراسات مالية / إدارة مالية .	١٧.

رابعاً : موظفو المجلة

١. م.م. مروة مرزة حمزة / تخصص : تاريخ / مسؤولية وحدة المجلة .

٢. براء إبراهيم سالم / سكرتيرة المجلة .

ضوابط النشر في المجلة

١. تتخصص المجلة بنشر الحوث العلمية القيمة والأصيلة في المجالات الإنسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى أي جهة أخرى (بتعهد خطي من صاحب البحث) ضمن المحاور المشار إليها في التعريف أعلاه، شرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطوات المتعارف عليها محلياً وعالمياً، وتقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية بنسبة محددة.
٢. تخضع البحوث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولي من هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لتخصص المجلة، ثم لبيان أهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير أن تعتذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشترط على الباحث تعديله بما يتناسب وسياسة المجلة قبل إرساله إلى المحكمين.
٣. ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة عل أن يكون الباحث مسؤولاً عن السلامة اللغوية للبحث المقدم باللغتين العربية والإنجليزية.
٤. ترسل البحوث المقبولة للتحكيم العلمي السري إلى خبراء من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق على وفق استمارة معتمدة ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحوث المتضمنة في خلالها إشارات تكشف عن هوية الباحث.
٥. لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فحسب.
٦. يلتزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.
٧. يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار وعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند اكتشافها ما يتنافى والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.
٨. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إخطار صاحب البحث بقبول النشر، ولا يجوز النقل أي عن البحث إلا بالإشارة إلى مجلتها، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
٩. لا تدفع مكافأة للباحثين عن البحوث المحكمة التي تقبل للنشر في المجلة وتقدم رئاسة هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين.
١٠. تعتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فتقبل البحوث بآلية التوثيق بالهوامش سواء أكان في نفس الصحيفة، أم في نهاية البحث، كما تقبل البحوث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة المتعارف عليها عالمياً بـ APA.

١١. تقبل المجلة كذلك البحوث الميدانية أو العملية، شرط أن يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة إليه ، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة مسائلات أو فرضيات، ويعرف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم ،عندها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث ومجتمع والعينات والأدوات ، فضلاً عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.

١٢. لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواء أكان بحث منفرداً أم مشتركاً مع باحث آخر.

١٣. يزود صاحب البحث- عند نشره- بنسخة واحدة مستلة مختومة من البحث المنشور في العدد.

١٤. تحتفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يرد إليها من مطبوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقويم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحوث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.

١٥. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير أو رأي الكلية.

١٦. جميع المراسلات المتعلقة بالمجلة كافة تكون باسم رئيس التحرير، أو مدير التحرير عبر العنوان البريدي wom.Mag.uni@aliraqia.edu.iq ، أو رقم هاتف المجلة.

١٧. أخيراً تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بالبحث الموضوعي الحر والهادئ والبعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات، وتتأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات، أو تلك التي تدعو إلى العصبية الفئوية والطائفية، وكل ما يوجب الفرقة ويهدد السلم المجتمعي.

دليل المؤلف Author Guidelines

١. يقدم الباحث طلب خطي (استمارة رقم 1 المرفقة) مختوم بالختم الرسمي لجهة الانتساب .
٢. يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية مطبوعة مكبوسة على ورق (A4) وعلى وجه واحد، وتكون إعدادات حواشي الصفحة 2.5 سم من كل جانب بخط (Simplified Arabic) بحجم 14 للمتن و 12 للهامش، و 16 غامق للعنوان الرئيسي و 15 غامق للعنوان الفرعي. وإذا كان البحث باللغة الإنجليزية فيكون بخط (Times New Roman) .
٣. لا يزيد البحث عن خمس وعشرين صفحة ، ويكون من ضمنها المراجع والحواشي والجداول والأشكال والملاحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صحيفة زائدة.
٤. يوقع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر إلى جهات أخرى، ولن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء إجراءات التحكيم (استمارة رقم 2).
٥. يلتزم الباحث بتقديم نسخة من كتاب الاستلال الإلكتروني للبحث وبخلافه يتعذر النشر.
٦. يتعهد الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.
٧. يرفق مع البحث خلاصة دقيقة باللغتين العربية والإنجليزية على ألا تزيد على صحتين مع السيرة الذاتية.
٨. يسدد الباحث أجور النشر والخبراء بحسب مقدارها بكل لقب علمي على وفق المنصوص عليه في الكتب الرسمية ، ويتم تسليم الأجور إلى الجهة الرسمية في القسم المالي للكلية بوصلات رسمية تحفظ حق الباحث وإدارة المجلة ، ولا تسترد الأجور في حالة رفض رئيس التحرير أو المقيمين للبحث المقدم لأسباب علمية أو لسلامة الفكرية أو غيرها.
٩. يستلم الباحث إيصالاً خطياً بتاريخ تسليم البحث. ثم يُعلم بالإجراءات التي تمت.
١٠. إذا استخدم الباحث واحدة من أدوات البحث في الاختبارات أو جمع البيانات فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة إذا لم تنشر في صلب البحث أو ملاحق .
١١. تلتزم المجلة بإرسال البحث إلى مقومين بخطاب تأليف، استمارة رقم 3 المرفقة ، على أن يتم تقويم البحث في مدة أقصاها ١٠ أيام، وبخلافه يقدم الخبير اعتذاره في أسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي إيجابياً باتفاق اثنين من المقومين يحال البحث إلى المقوم اللغوي لتدقيقه لغوياً.

دليل المقيم Reviewer Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقيم للبحوث المرسلة:

١. يقوم البحث على وفق استمارة معتمدة للتقويم (استمارة رقم 4) تتضمن الآتي:

أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس إن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.

ب - جدول تقويمي فني تفصيلي يعبر عنه بـ (24) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس ليكرت الثلاثي: جيد (3)، مقبول (2)، ضعيف (1) ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعاته بمحتوى الفقرة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ت - مكان محدد لملاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو أساسيات العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

ث - خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاث خيارات (صالح للنشر أو صالح بعد إجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستمارة.

ج - مكان محدد لتنشيط مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.

٢. على المقيم التأكد من تطابق وتوافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغوياً.

٣. أن يبين المقيم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة واضحة ومعبرة.

٤. أن يبين المقيم هل أن الباحث اتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.

٥. أن يوضح المقيم هل أن مناقشة النتائج كانت كافية ومنطقية.

٦. على المقيم تحديد مدى استخدام الباحث المراجع العلمية.

٧. يمكن للمقيم أن يوضح بورقة منفصلة التعديلات الأساسية لغرض قبول البحث.

٨. توقيع الخبير على الاستمارة تمثل تعهداً خطياً بأنه قام بتقويم البحث علمياً على وفق المعايير الموضوعية، وأن البحث يستحق التقويم الحاصل عليه ومطلوب تسجيل اسمه على وفق ما مثبت في الاستمارة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة العراقية
كلية التربية للبنات

مجلة
كلية التربية للبنات

مجلة علمية محكمة

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

نعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية

العدد الثاني والثلاثون (32) الجزء الثاني

الصادر بتاريخ: 2026/ 3/15

افتتاحية العدد...

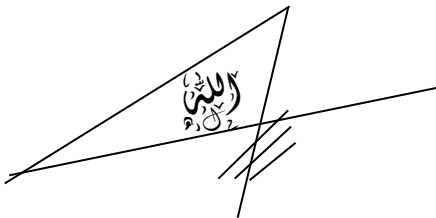
الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على نبيِّنا محمدٍ ، وعلى آله وصحبه تسليماً كثيراً...

أما بعد...

يولّد عدد جديد من مجلة (كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية) يحمل الرقم (32) ، الثاني والثلاثين ، بتاريخ 2026/3/15 ، يحوي بحثاً متنوعاً بين لغوية وأدبية وتربوية ونفسية وتاريخية واجتماعية ، وبحوث اللغة الإنكليزية ، ليكون العدد منهلاً للباحثين والدارسين والقراء عموماً ، يروي عطش المعرفة وحب العلم والتميز .

وفي هذا الإطار تؤكد إدارة المجلة حرصها على أن تكون البحوث المنتخبة في المجلة مثمرة للمجتمع والإنسان العراقيين ، وأن تلتزم بمبادئ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتعليماتها ، في نوعية الموضوعات التي تعالجها ، وإسهامها المباشر في تنمية المجتمع العراقي والارتقاء به في سلم العلم والمعرفة .

نسأل الله السداد والتوفيق للباحثين والقراء ، ونسأله تعالى السداد لنا في عمل تحرير المجلة ، وأن يكون العمل خالصاً لوجهه الكريم ، ويكون لبنة في البناء المعرفي والعلمي لكليتنا الرصينة ، وخطوة نحو التقدم والازدهار العلمي لعراقنا الحبيب ، ومن الله التوفيق ، وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.



هيئة تحرير المجلة

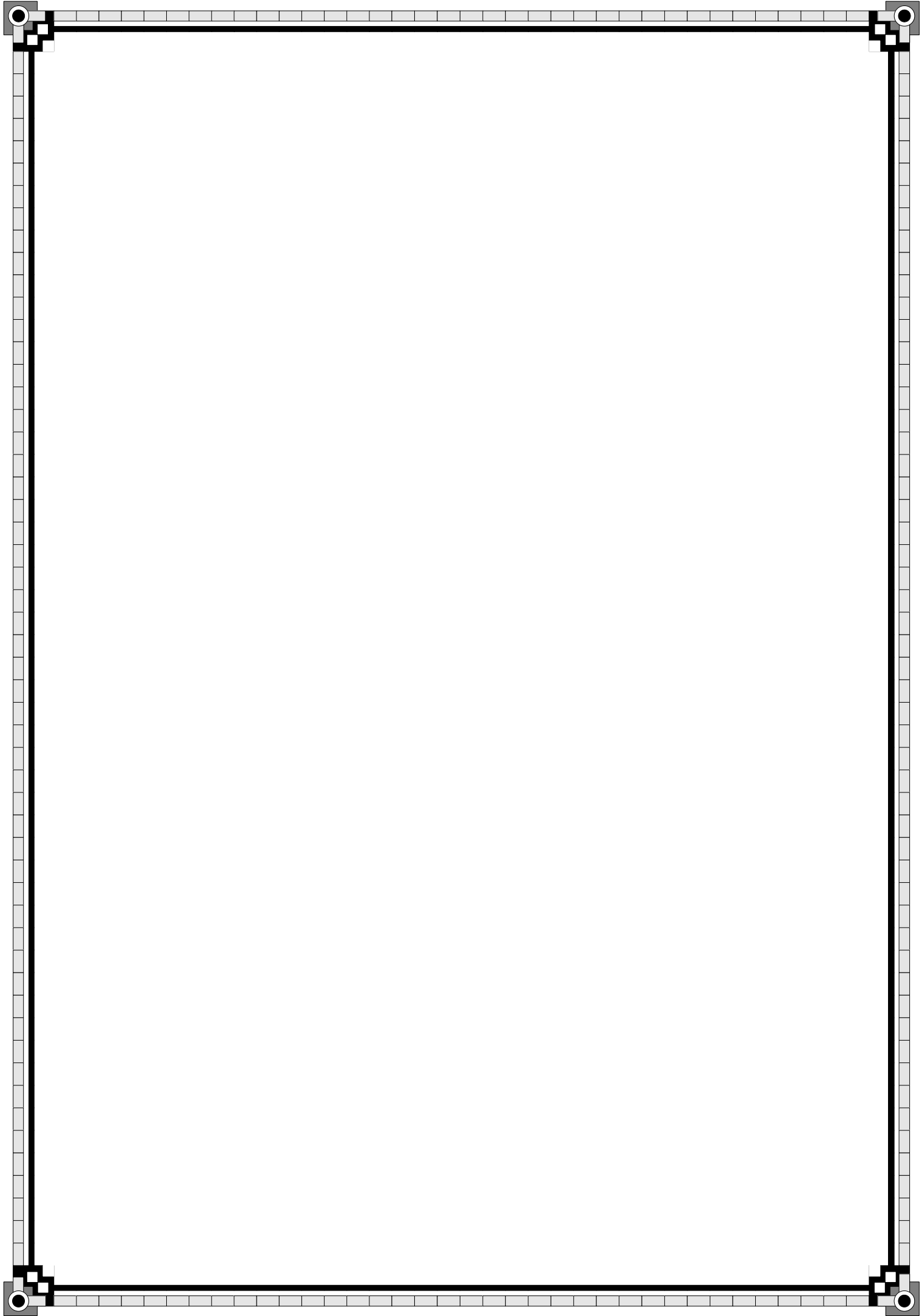
ربيع 2026/3/15

ت	اسم البحث	الباحث	الصفحة
١.	قبائل القشقائي في ايران (العادات- التقاليد - التحولات السياسية والاجتماعية ١٩٢٥-١٩٧٩)	أ.م.د. روافد جبار شرهان	٢٣-١
٢.	دور أدوات الذكاء الاصطناعي الجغرافي في استقراء المؤشرات الديموغرافية لسكان العراق	أ.م.د. محمد حماد عبد اللطيف	٥٣-٢٤
٣.	التمركز حول الجنس- النقد النسائي بحث في الانثروبولوجيا النسوية	أ.م.د. رؤى لؤي عبد الله	٦٨-٥٤
٤.	The Tree as a Hero in Richard Powers' <i>The Overstory</i> : An Eco Fiction Study	أ.م.د. جنان عبد الله شفيق	٨٨-٦٩
٥.	الزوائد على الطاهرية في شرح المقدمة المخرجة - دراسة وتحقيق /المؤلف أبو الحسن طاهر بن أحمد بن بابشاذ (ت ٦٩ هـ) / دراسة وتحقيق	د. ظاري حميد رجا الفلاحي	١٢١-٨٩
٦.	الإعجاز في القرآن الكريم	م.م. الهام زيد عبيد	١٤٠-١٢٢
٧.	من سايس-بيكو إلى معاهدة لوزان: دراسة وثائقية لدور القوى المنتصرة في صياغة وتثبيت الحدود النهائية لتركيا الحديثة وأثرها على مطالب الأقليات (١٩١٨-١٩٢٣).	د. سيناء صالح مهدي	١٦٠-١٤١
٨.	مرويات المسيب بن حزن رضي الله عنه جمعاً ودراسة	د. محمود حسين ناصر	١٧٩-١٦١
٩.	الدلالة النحوية في شعر العباس بن الأحنف (الابتداء بالنكرة والفصل بين العامل والمعمول) أنموذجاً	م.د. أنوار قتيبة يحيى	١٩٤-١٨٠
١٠.	النوع الاجتماعي والابتكار الصوتي: الفروق بين الجنسين في تبني السمات الصوتية الخارجية (مساحة حروف العلة، النبر والتنغيم) في اللهجة العربية العراقية الحضرية	م.د. عمر عباس نعيث	٢١٤-١٩٥
١١.	الانتقائية في التعامل ومعالجاتها في ضوء القرآن الكريم	م.د. مصطفى اياد شهاب	٢٢٣-٢١٥
١٢.	التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين	م.د. اسراء كريم خليفة	٢٤٦-٢٢٤

٢٥٨-٢٤٧	م.د. زينة غني عاشور	الاستنباط العقلي للأحكام الشرعية من خلال مفهوم الموافقة	١٣.
٢٨٨-٢٥٩	م.د سمر اكرم عبدالرحمن عبدالربيعي	عمر بن ابي سلمة ربيب رسول الله (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم)اثره ومروياته التاريخية (دراسة تاريخية)	١٤.
٣٠٧-٢٨٩	م.د.غادة فائق محمد	جبرترود شولتز كلينك ودورها في ترسيخ واجبات ومكانة المرأة الالمانية عن طريق الرابطة النسائية الاشتراكية الوطنية (١٩٣٩-١٩٠٢)	١٥.
٣٢٣-٣٠٨	م.د. فاطمة عامر علي	المؤسسات الادارية للدولة الاموية من خلال كتاب تاريخ خليفة بن خياط (ت ٢٤٠ هـ)	١٦.
٣٥٧-٣٢٤	د. لقاء شاكر خطار الشريفي	سياسة الحزب الشيوعي تجاه مسلمي الصين عام ١٩٦٦م // (الثورة الثقافية أنموذجاً)	١٧.
٣٧٨-٣٥٨	م.د نبراس بلاسم كاظم	حزب بهارتا جانا سانغ ودوره في الحياة السياسية الهندية ١٩٥١-١٩٧٧	١٨.
٤١٠-٣٧٩	م.م زينب خليل جابر طه العاني	البيان القرآني عند الإمام الفراهي : دراسة بلاغية	١٩.
٤٢٦-٤١١	م.م. علي سعدون احمد م.م. دنيا قاسم عبد الجبار	دراسة أثر التلوث الضوضائي الناتج عن المولدات الكهربائية في البيئة السكنية محلة ٦٨١ أنموذجاً	٢٠.
٤٤٠-٤٢٧	م.م نبأ علاء فاضل	تحليل الخبر في البلاغة القرآنية	٢١.
٤٥٧-٤٤١	م.م. هدى رزاق ابراهيم	Menacing Motherhood in Kimberly Brubaker Bradley's <i>The War That Saved My Life</i>	٢٢.
٤٨٢-٤٥٨	م.م احمد طارق ياسر عزيز	مستوى مهارات التدريس الصفي لدى مدرسي المرحلة المتوسطة: دراسة ميدانية في مديرية تربية الرصافة الثالثة	٢٣.
٥١٧-٤٨٣	م . م . ايمن حسن صبري	الاستراتيجيات الادارية المؤثرة في تحسين الاداء المؤسسي: دراسة تطبيقية لموظفي القطاع الحكومي ديوان الوقف السني أنموذجاً	٢٤.
٥٤٧-٥١٨	م.م. حامد رشيد مجبل عبدالله	اجتناء الثمرات في القرآن الكريم: دراسة وصفية تحليلية لآية القصص (٥٧)	٢٥.

٢٦.	بعثة نبي الله يوسف عليه السلام: دراسة قرآنية تحليلية في الإرهاصات والدروس المستنبطة	م.م. راجح حاتم توفيق	٥٧٧-٥٤٨
٢٧.	العيش بالفلسفة عبر رواقية ماركوس اوريليوس	م.م. رفقة رعد خليل	٦٠١-٥٧٨
٢٨.	الشَّيْبُ وَنُعُوتهُ فِي ضَوْءِ نَظَرِيَّةِ الْحَقُولِ الدَّلَالِيَّةِ وَالْوَقْعِ الصَّوْتِيّ /دراسة تطبيقيّة في/كِتَابِ الْمُخَصَّصِ لِابْنِ سَيِّدِهِ(ت٤٥٨هـ)	م.م. زينة قاسم جواد	٦٢٤-٦٠٢
٢٩.	اثر برنامج تعليمي في تنمية مهارات التفكير المعرفي لدى اطفال الروضة	م.م. سنان عطا عبد	٦٥٩-٦٢٥
٣٠.	فلسفة الأخطاء المقصودة في الإعلام	م.م. شيرزاد احمد عبدالرحمن	٦٧٩-٦٦٠
٣١.	المقاصد الكلية لمقيدات الإسناد في البلاغة العربية	م.م. عليا أحمد محمد باليساني	٧٠٥-٦٨٠
٣٢.	أثر الحذف في تحقيق الانسجام النصي في ديوان حديقة الأجوبة لحسين القاصد دراسة تحليلية	م.م. مروة رعد صبيح	٧٢٧-٧٠٦
٣٣.	Parallelism in Modern American Poetry	م.م. نور مجيد مجلي	٧٣٨-٧٢٨
٣٤.	تأثير استخدام طريقه السرد في تحسين الاستماع تلاميذ المدارس الابتدائية فيمحافظة ديالى	م.م. وسن عبد الستار جاسم	٧٦٠-٧٣٩
٣٥.	السرقاات الأدبية في النقد العربي	م.م. وئام رعد هاشم	٧٧٧-٧٦١
٣٦.	مواجهة ظاهرة المحتوى الهابط بين الضبط الاجتماعي الرسمي وغير الرسمي /دراسة ميدانية في مدينة الحبانية	م. محمد صالح جسام	٨١٦-٧٧٨
٣٧.	اثر ادراج الموظفين في الضمان الاجتماعي على ادائهم الوظيفي: دراسة استطلاعية لآراء عينة الموظفين في جامعة الفراهيدي الاهلية	محمد طارق مجبل	٨٤٠-٨١٧
٣٨.	أبنية الأفعال المزيدة ودلالاتها في كتاب التيسير في التفسير لنجم الدين النسفي (ت ٥٣٧هـ) سورة البقرة أنموذجاً	يقين مهدي كاظم أ.د. جاسم الحاج جاسم	٨٦٣-٨٤١

٣٩.	أحكام النكاح والمكاتبة في سورة النور دراسة مقارنة بين تفسيري أحكام القرآن للجصاص (ت ٣٧٠هـ) والجامع لأحكام القرآن للقرطبي (ت ٦٧١هـ)	عذراء محمد عباس أ.د. إسراء كريم عبد الله	٨٨٧-٨٦٤
٤٠.	مرويات ابن عبد البر عن أثر الصحابييات في مجالس العلم بكتاب الاستيعاب في معرفة الأصحاب	شهد عبد المنعم شلال أ.د. ساجدة محمد زكي محمود	٩٠٨-٨٨٨
٤١.	العوامل الاجتماعية المؤثرة في اختيار التعليم الأهلي	بشير مريد خليفه أ. د. مؤيد منفي محمد	٩٢٨-٩٠٩
٤٢.	اسم الفاعل من الثلاثي صياغته ودلالته في ديوان ابن شهيد الأندلسي (٤٢٦هـ)	رسل خالد نعيمش أ.م.د. هدى هشام إسماعيل	٩٤٩-٩٢٩
٤٣.	أبعاد فضاء السجن الثقافي في روايات عائشة عودة	أنفال هشام سليم أ.د. فاتن عبد الجبار جواد	٩٧٠-٩٥٠
٤٤.	دور الادعاء العام في الرقابة على تنفيذ العقوبات البدنية والمالية	محمد قاسم محمود أ.م.د. صباح سامي داود	٩٩٢-٩٧١
٤٥.	التورية الاجتماعية غير المباشرة في القصة القصيرة جدا عند حسن العاني	عذراء فليح عبد الله فلاح أ.م.د. فرح غانم القرشي	١٠٠٨-٩٩٣
٤٦.	دَلَالِيَةُ الْغُنُونَةِ فِي تَسْمِيَةِ الْآيَاتِ ذَوَاتِ الْأَسْمَاءِ	زهراء كاظم سواوي أ.د. أحمد عبد الجبار فاضل	١٠٠٩- ١٠٢٨
٤٧.	مسألتان فقهية من ترجيحات الامام الروياني (ت ٥٠٢هـ) في باب الأيمانمن خلال كتابه بحر المذهب دراسة فقهية مقارنة	م. مها محمد طه أ.د. سامي جميل ارحيم	١٠٢٩- ١٠٤٧



التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين

م.د. اسراء كريم خليفة

قسم اللغة الانكليزية/ كلية التربية للبنات/ الجامعة العراقية

University of Iraq, College of Education for Girls

Esraa.k.khaleefah@aliraqia.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين، وتحقيقاً لذلك تم استخدام المنهج الوصفي، اذ تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغة ٢٥٠ مرشد ومرشدة بواقع ١١١ مرشد ١٣٩ مرشدة، اذ تم الاعتماد على نظرية تقرير المصير وفقاً Ryan & Deci وتم بناء المقياس من (١٦) فقرة موزعة اربع مجالات بصورة عبارات تقريرية وامام كل فقرة خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت، ثم تم التحقق من الصدق والثبات لمقياس التوازن الرقمي وظهرت النتائج ان المرشدين التربويين يتمتعون بالتوازن الرقمي ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس، ثم توصل البحث الى مجموعة من المقترحات والتوصيات. الكلمات المفتاحية: التوازن الرقمي ، المرشدين التربويين.

Digital Balance among Educational Counselors

Dr.Esraa Kareem Khaleefah

English /College of Education for Girls/ University of Iraq
Department

Esraa.k.khaleefah@aliraqia.edu.iq

The current research aims to identify the digital balance among educational counselors. To achieve this, a descriptive approach was adopted. A random sample of 250 counselors (111 male and 139 female) was selected. The study relied on the Self-Determination Theory by Ryan & Deci, and a scale was developed consisting of (16) items distributed across four domains in the form of declarative statements. Each item was followed by five alternatives according to the Likert scale, The validity and reliability of the Digital Balance Scale were verified. The results showed that educational counselors possess digital balance, and there were no statistically significant differences according to gender. The study concluded with a set of proposals and recommendations.

Keywords: Digital Balance , Educational Counselors.

الفصل الأول

مشكلة البحث

يواجه المرشدون التربويون في المؤسسات التعليمية تحديات غير مسبقة نتيجة للتحويل الرقمي المتسارع فمن ناحية أصبحت الأدوات الرقمية ضرورة مهنية للإرشاد عن بعد وإدارة التواصل مع الطلاب وأولياء الأمور ومن ناحية أخرى يعاني العديد من المرشدين من الإرهاق الرقمي (Digital Burnout) والضغط الناتج عن الاتصال المستمر مما يؤثر على كفاءتهم المهنية وصحتهم النفسية (Peters et al, 2018:٣) .

اذ تشهد العقدان الأخيران تحولاً رقمياً غير مسبوق في جميع مناحي الحياة، مما أفرز أنماطاً جديدة من التفاعل البشري مع التكنولوجيا. ومع الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل

الاجتماعي، برزت إشكالية التوازن الرقمي كتحدي رئيسي للصحة النفسية في العصر الحديث. تشير الدراسات إلى أن الاستعمال المفرط وغير المنظم للأدوات الرقمية يرتبط بزيادة معدلات القلق، الاكتئاب، الأرق، والعزلة الاجتماعية (Twenge & Campbell, 2019:2)، وهذا ما توصلت إليه دراسة كل من (Rupert & Kent 2007) (Ayyagari et al. 2011) أن العاملين في الصحة النفسية والإرشاد الذين يستعملون وسائل التواصل تجاوز حدود الحياة الشخصية أبلغوا مستويات أعلى من الإرهاق العاطفي وأكثر عرضة للإجهاد.

وبذلك يوضح Ryan & Deci أن اختلال التوازن الرقمي يعزى إلى قصور تنظيمي لدى الأفراد، يتجلى في ضعف قدرتهم على إدراك قيمة السلوك أو الشعور بالكفاءة في تفاعلهم مع بيئتهم مما يؤدي إشباعاً جزئياً للحاجات وضعف تنظيمهم الذاتي فالدافع للسلوك لديهم يكون مرتبطاً بالمكافآت الخارجية أو تجنب العقاب فيختفي السلوك بمجرد زوال تلك المكافآت مما يُنتج توازناً قائماً على الخوف أو الطمع الذي يمثل توازن داخلي متعارض، يعيش فيه الفرد صراعاً مع ذاته يتمثل في الشعور بالذنب أو القلق أو الخوف من الفشل مما يؤدي إلى الضغوط الخارجية دون دعم حقيقي لاستقلاليته، ويكون الارتباط بالسلوك مشروطاً، مما يخلق حالة من "التلقين الذاتي" بدلاً من التكامل الحقيقي (Ryan & Deci, 2000: ٧٤).

رغم تزايد الاهتمام البحثي بالتوازن الرقمي عالمياً تبقى هناك فجوات بحثية ملحوظة في السياق العربي معظم الدراسات الحالية تركز على الجوانب السلبية للاستعمال الرقمي مثل الإدمان مع إهمال الجوانب الوقائية والتنموية (Kwon et al, 2013:4) وهذا ما توصلت إليه دراسة الحارثي والغامدي ٢٠٢١ إلى أن التحول الرقمي أدى إلى الضغوط المهنية لدى المرشدين النفسيين وما أكدته دراسة (Bond & Bravenan 2021) أن المهنيين في الصحة النفسية لا يتمتعون بالرفاهية الرقمية وأن 68% من المشاركين يعانون من صعوبة فصل أنفسهم عن الأجهزة الرقمية.

لذا تكمن المشكلة في غياب إطار واضح وأدوات عملية تساعد المرشدين التربويين على تحقيق التوازن الرقمي مما يتركهم عرضة لآثار سلبية قد تنعكس على جودة خدماتهم الإرشادية هذه المشكلة تتفاقم في البيئات التعليمية بعد ما أصبح الاعتماد على التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية، مما يجعل تحقيق التوازن بين الفوائد والمخاطر الرقمية تحدياً متزايد التعقيد وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال التالي هل يتمتع المرشدين التربويين بالتوازن الرقمي؟ وهل يختلف لديهم وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

أهمية البحث

يمثل العصر الرقمي الحالي مفارقة مثيرة للتأمل، إذ وفرت التكنولوجيا فرصاً غير مسبوقة للاتصال والتعلم والإنتاج، لكنها تفرض في الوقت نفسه تحديات جديدة على الصحة

النفسية والرفاهية، إذ أن الرفاهية الرقمية هي حالة ذاتية تتميز بالتوازن بين الفوائد والعيوب الناتجة عن الاتصال المحمول هذا التوازن الدقيق أصبح معياراً أساسياً للصحة النفسية في القرن الحادي والعشرين، خاصة للمهن التي تزايد اعتمادها على التكنولوجيا ومنها الإرشاد التربوي (Abeele, 2021:934).

ويفسر Ryan & Deci أن شعور الأفراد بالتوازن الرقمي يؤدي إلى التنظيم المعرفي بالذات إذ تتحسن درجة إشباع حاجتي الكفاءة والارتباط، وتنمو الاستقلالية تدريجياً نتيجة إدراك الفرد للقيمة الشخصية للسلوك ودعم البيئة له في ربط هذا السلوك بأهدافه الذاتية. وتأتي مرحلة التنظيم المتكامل لتمثل ذروة هذا التطور، حيث يتحقق الانسجام الكامل بين السلوك وهوية الفرد وقيمه. (Ryan & Deci, ٢٠٠٠: ٧٤).

لذا أن تعزيز التوازن الرقمي لدى المرشدين سينعكس إيجاباً على قدراتهم في توجيه الطلبة نحو استعمال صحي وآمن للتكنولوجيا مما يسهم في بناء جيل رقمي واعٍ ومتوازن حول أهمية الصحة الرقمية كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة استجابةً لتوصيات منظمة الصحة العالمية التي تؤكد على ضرورة موازنة الفوائد الرقمية مع المخاطر الصحية لئتم تطوير سياسات وإجراءات تدعم الصحة الرقمية للعاملين مما يسهم في خلق بيئات عمل أكثر إنتاجية واستدامة (WHO, 2019:15).

وبذلك يشير التوازن الرقمي للمرشد التربوي إلى قدرته على استعمال التقنيات الرقمية بكفاءة لتحسين جودة الخدمات الإرشادية، مع الحفاظ على حدوده المهنية والأخلاقية التي تحمي خصوصية الطلاب وسلامتهم النفسية لذا أصبح هذا التوازن ضرورياً في العصر الرقمي، إذ يواجه المرشدون ضغوطاً للتواصل عبر منصات متعددة، مما يتطلب إدارة ذكية للوقت والطاقة لضمان عدم إهمال التفاعل وجهاً لوجه الذي يبقى أساسياً في العملية الإرشادية، وهذا التوازن يحول دون الإصابة بالإجهاد الرقمي ويحمي من تداخل الأدوار المهنية والشخصية (الغامدي، ٢٠٢٢: ٥٠) وهذا ما أكدته دراسة Abeele, ٢٠٢١ أن المرشدين الذين يحدون من استعمال التكنولوجيا بشكل صارم أبلغوا عن رفاهية أعلى من الذين يتجنبونها تماماً لذا تمثل الرفاهية الرقمية بناءً ديناميكي ليس غياباً للاستعمال بل اتصالاً هادفاً

وبذلك يمكن التوازن الرقمي للمرشد التربوي على الوفاء بمسؤولياته الأخلاقية إذ يضمن استعمال أدوات رقمية آمنة تحافظ على سرية المعلومات الحساسة للطلبة كما يساعده على أن يكون نموذجاً يحتذى في الاستخدام المعتدل والصحي للتكنولوجيا، مما يعزز التربية الرقمية لدى الطلاب ويقلل من مخاطر الإدمان الرقمي أو التمرر الإلكتروني وبذلك يصبح المرشد قادراً على توجيه الطلبة نحو عادات رقمية سليمة مع الاستفادة من إيجابيات التكنولوجيا في تقديم استشارات مبتكرة ودعم نفسي عن بعد عند حاجة الطلبة له (الغامدي، ٢٠٢٢: ٥١).

وبذلك يدعم التوازن الرقمي التطوير المهني المستمر للمرشد من خلال توفير وصول مرّن إلى المصادر العلمية والدورات التدريبية الإلكترونية، مما يثري معرفته بأساليب ارشادية حديثة، وفي المقابل يحذر من خطر الاعتماد المفرط على التكنولوجيا الذي قد يُضعف المهارات الإنسانية الأساسية مثل الإصغاء والملاحظة الدقيقة لذا يضمن التوازن الرقمي تحسين جودة الخدمات دون إغفال الجوهر الإنساني للإرشاد مما ينعكس إيجاباً على تحقيق الأهداف التربوية والنفسية للطلبة (الغامدي، ٢٠٢٢: ٥٢).

وبهذا تأتي أهمية البحث الحالي من خلال

١. تسليط الضوء على مفهوم التوازن الرقمي ليتم إثراء البنية النظرية للتوجيه والإرشاد التربوي لتطوير أطر مفاهيم جديدة تجمع بين المبادئ الإرشادية والتقنيات الرقمية وفهم كيفية تأثير التحول الرقمي على العلاقة الإرشادية والأدوار والحدود المهنية للمحافظة على صحته النفسية.

٢. تطوير كفايات المرشدين في استعمال التقنيات الإلكترونية والتعامل مع قضايا التمر الإلكتروني والإدمان الرقمي بشكل متوازن وفعال لتحسين جودة الخدمات الإرشادية في البيئات الرقمية لتعزيز الصحة النفسية للمرشدين ومنع الاحتراق الوظيفي الرقمي لتصميم بيئات عمل داعمة للتوازن الرقمي في المؤسسات التعليمية

٣. تزويد المرشدين التربويين بأداة تشخيصية عملية (مقياس التوازن الرقمي) تمكنهم من تقييم علاقتهم الصحية مع التكنولوجيا، كما ستوفر نتائج البحث قاعدة لتصميم برامج تدريبية وتدخلات إرشادية تساعد المرشدين على تطوير مهارات إدارة الاستعمال الرقمي، مما ينعكس إيجاباً على كفاءتهم المهنية وجودة الخدمات المقدمة للطلاب.

٤. تساهم النتائج في تصميم برامج وقائية وتدريبية تعزز قدرة المرشدين على مواجهة الضغوط الناجمة عن عملهم والحد من الإدمان الرقمي الذي ينعكس سلباً على جودة الخدمات الإرشادية وجودة الحياة الرقمية للمجتمع المدرسي المقدمة للطلبة.

وبذلك تمثل دراسة التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين مجالاً حيوياً يجمع بين الأصالة والمعاصرة وتساهم نظرياً في تطوير المعرفة الإرشادية وتطبيقاً في تحسين الممارسة المهنية ومواكبة التحولات الرقمية هذه الدراسة لا تخدم فقط المرشدين أنفسهم، بل تمتد فوائدها إلى الطلبة والمؤسسات التعليمية والمجتمع ككل مما يجعلها ذات أولوية في سياق التحول الرقمي المتسارع الذي تشهده الأنظمة التعليمية عالمياً.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على

١. قياس التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا الى متغير الجنس (ذكور - إناث) وفق التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين.

حدود البحث

يقتصر هذا البحث على المرشدين التربويين من كلا الجنسين (ذكورا - إناثا) العاملين في المدارس الحكومية الواقعة ضمن حدود مركز محافظة بغداد والتابعة الى مديرية تربية بغداد الرصافة (الأولى ، الثانية ، الثالثة) والكرخ (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسية ٢٠٢٥-٢٠٢٦م.

تحديد المصطلحات

التوازن الرقمي هو حالة ديناميكية من الرفاهية يحقق فيها الفرد علاقة واعية قصدية مثمرة مع التقنيات الرقمية لتحقيق أهدافهم ولا تعيقهم مع الحفاظ على الحدود الصحية بين الحياة الواقعية و الرقمية (Ryan & Deci, 2017:10).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف Ryan & Deci, 2017 تعريفا نظريا لقياس التوازن الرقمي.

التعريف الاجرائي: هو المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها المرشدين التربويين عند استجابتهم لفقرات مقياس التوازن الرقمي المعتمد في هذا البحث.

المرشدين التربويين

هو متخصص مؤهل، تتركز مهمته الأساسية على تنفيذ عملية الإرشاد التربوي وفق خطة منهجية، تهدف إلى دعم الطلبة في الجوانب النفسية والتربوية والاجتماعية والمهنية، والعمل على تنمية شخصياتهم وقدراتهم إلى أقصى حد للمساهمة في تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها والتغلب على المشكلات المختلفة ليطم تحقيق أهداف العملية التعليمية الشاملة (دليل المرشد التربوي ٢٠١٩: ٥).

الفصل الثاني

أطار نظري

التوازن الرقمي

يشير التوازن الرقمي Digital Balance أو ما يطلق عليه الرفاهية الرقمية Digital Well-being إلى الحالة التي يحقق فيها الفرد توازناً صحياً بين استخدام التكنولوجيا الرقمية وحياته الواقعية، بحيث تدعم التقنيات الرقمية أهدافه وقيمه دون أن تسبب ضرراً نفسياً أو اجتماعياً أو جسدياً، لذا لم يظهر مفهوم التوازن الرقمي كاستجابة مباشرة لظهور التقنيات الرقمية فحسب بل تطور كحقل دراسي متعدد التخصصات نابع من التفاعل بين علم النفس الاجتماعي وعلم الحاسوب ودراسات التواصل اذ يمكن تتبع جذوره المبكرة إلى تسعينيات القرن العشرين مع ظهور

الإنترنت اذ بدأ الباحثون في ملاحظة ظواهر مثل إدمان الإنترنت كتوصيف لسلوكيات الاستعمال القهري، وتعتبر الدكتورة كيمبرلي يونغ Kimberly Young اول من طورت المقاييس التشخيصية لإدمان الإنترنت في منتصف التسعينيات الذي يعد حجر الزاوية وركزت دراساتها المبكرة على التأثيرات النفسية للاستخدام المفرط خاصة مع انتشار الهواتف الذكية والشبكات الاجتماعية في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين اذ اتسع مفهوم التواصل الاجتماعي ليضم مفاهيم مثل الإرهاق التكنولوجي (Technostress) والخوف من فقدان المعلومات وبلغ المفهوم ذروة انتشاره بعد عام ٢٠١٥ (Young, 1998:24)

لذا التوازن الرقمي لا يعد فقط تقليل الوقت أمام الشاشات بل هو حالة من الرفاهية الذاتية والتحكم الواعي في العلاقة مع التكنولوجيا اذ يمثل المحافظة على علاقة صحية ومتوازنة مع الأدوات الرقمية، اذ تدعم هذه التقنيات أهداف الفرد وقيمه بدلاً من أن تتعارض معها أو تسيطر على وقته وتركيزه يتضمن المفهوم عوامل متعددة من حيث:

١. العامل الزمني ليتم إدارة الوقت المستغرق في الأنشطة الرقمية.
 ٢. العامل النوعي ليتم تقييم جودة الاستخدام هل هو اجتماعي، تعليمي أم مجرد تصفح سلبي.
 ٣. العامل الذهني هو المحافظة على القدرة على التركيز العميق (Deep Work) والتقليل من التشتت الرقمي.
 ٤. العامل الاجتماعي هو ضمان تعزيز التفاعلات الرقمية للعلاقات الواقعية وليس إحلال مكانها.
 ٥. العامل الجسدي هو التخفيف من الآثار السلبية مثل إجهاد العين Digital Eye Strain واضطرابات النوم بسبب الضوء الأزرق (Abeele, 2021: 6).
- تأثير التوازن الرقمي على الأفراد (الإيجابي والسلبي)
التأثيرات السلبية:

- أ. يؤثر التوازن الرقمي على الصحة النفسية للأفراد اذ ربطت دراسات عديدة بين الاستعمال السلبي المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة أعراض القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة ومقارنة الذات مما قد يؤدي إلى سلوكيات قهرية تشبه الإدمان.
- ب. القدرات المعرفية يؤدي افراط استعمال الوسائط الرقمية إلى تدهور الانتباه المستمر، وصعوبة في التركيز، وانخفاض الإنتاجية وجودة العمل.
- ج. يمكن أن يحل التواصل النصي السطحي محل التفاعل وجهًا لوجه الغني بالإشارات غير اللفظية، مما قد يضعف العلاقات الاجتماعية ومهارات التعاطف والتواصل الاجتماعي العميق، كما يخلق التواجد الجسدي مع الانشغال بالهاتف توترًا في العلاقات الواقعية.

د. الصحة الجسدية يتسبب الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات في تعطيل إفراز الميلاتونين، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم، كما يساهم السلوك الخامل المرتبط بالاستعمال الطويل في مشاكل صحية أخرى (Alter, 2017: 100) ..

التأثيرات الإيجابية

أ. تمكين الاتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر المسافات، والوصول إلى مجتمعات الدعم خاصة لمن يعانون من ظروف نادرة أو عزلة جغرافية.

ب. الوصول غير المسبوق إلى المعرفة، والدورات التعليمية، وأدوات تطوير المهارات.

ج. تزيد من الصحة والرفاهية من خلال انتشار تطبيقات التأمل وتتبع اللياقة البدنية، والوصول إلى خدمات الصحة النفسية عن بعد (Newport, 2019:40) .

نظرية تحديد الذات

تعد نظرية تحديد الذات SDT - Self-Determination Theory نظرية نفسية راسخة تطورت على مدى عدة عقود، تم تطويرها بشكل أساسي من قبل عالمي النفس إدوارد إل. ديسي Edward L. Deci وريتشارد إم. رايان Richard M. Ryan بدأت الأبحاث التأسيسية في السبعينيات اذ ركزت على دراسة الدوافع الجوهرية الرغبة في فعل الشيء لذاته مقابل الدوافع الخارجية فعل الشيء للحصول على مكافأة أو تجنب العقاب ، وكانت التجربة الشهيرة جبر الزاوية التي أجراها ديسي (١٩٧١) حول تأثير المكافآت المادية على الدافع الجوهري (١٠٦: . Deci, 1971)

اذ تعد نظرية تحديد الذات SDT الإطار النفسي الأكثر استعمالاً لتفسير علاقتنا بالتكنولوجيا وفهم كيفية تحقيق هذا التوازن، فهي لا ترى الوقت الذي يتم قضاءه على الشاشة كمؤشر وحيد بل تنظر إلى كيفية إشباع أو إعاقة الحاجات النفسية الأساسية من خلال التفاعل الرقمي، اذ يمثل التوازن الرقمي نوعاً وليس كما بما يخدم استعمال التكنولوجيا رفاهية الفرد النفسية ويعززها بدلاً من تقويضها، اذ تصف نظرية تحديد الذات هذا التعزيز بأنه إشباع للحاجات النفسية الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء فالتوازن يتحقق عندما تكون التفاعلات الرقمية بشكل يدعم الحاجات-Need Supportive فإنها تصبح أداة للرفاهية اذا ما كانت :

١. مستقلة تشعر الافراد بالاختيار والتحكم في وقت استعمال الوسائط الرقمية وتوفير أدوات تمكن الاستعمال من الضبط الذاتي مؤقتات الاستعمال ، إيقاف الإشعارات وليس بسبب الشعور بالادمان والاستحواذ على الانتباه مما يثير الإحساس بالاستقلالية الشخصية.
٢. تثير الكفاءة تساعد على التعلم وإنجاز المهام وإدارة الحياة بفعالية من خلال استعمال التطبيقات لتعلم مهارة جديدة، أو إدارة المشاريع، أو تتبع الأهداف الصحية، هنا يكون التفاعل الرقمي محفز ذاتي ذو دافع جوهري.

٣. تعزز الانتماء: تقوية الروابط الاجتماعية الحقيقية والشعور بالقرب من الآخرين أو المشاركة في مجتمعات إلكترونية ذات اهتمامات مشتركة تعزز الشعور بالهوية المشتركة (٣-٤): (Ryan& Deci, 2017).

اذ يرى Ryan& Deci ان التوازن يمثل عملية تكامل نفسي عضوي وأن الفرد كائن عضوي نشط لديه ميل فطري نحو النمو، والتكامل بين التوازن النفسي والتوازن الرقمي الذي يدل على انه هو الآلية النفسية التي تحقق التكامل بين مطالب البيئة الخارجية القواعد، القيم الاجتماعية، المهام وبين الحاجات النفسية الذات الداخلية للفرد، ويرى ان الوسائط التكنولوجية تعيق الحاجات النفسية وتسبب اختلال التوازن يختل عندما تصبح التصميمات الرقمية موجهة للضبط بدلا من دعم الاستقلالية مما يؤدي الى

١. تقويض الاستقلالية مما يقلل من الإحساس بالتحكم الذاتي ويحول الاستعمال إلى سلوك قهري وغير منظم ذاتياً.

٢. تقويض الكفاءة: الاستعمال المفرط غير الهادف يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والوقت الضائع،

مما يولد شعوراً بعدم الفعالية وعدم الإنجاز.

٣. تقويض الانتماء: يمكن أن يحل التفاعل السطحي محل التواصل المباشر، أو يؤدي المقارنة الاجتماعية على منصات مثل "إنستغرام" إلى الشعور بالعزلة والغيرة (١٣-١٢): (Ryan& Deci, 2020)

ابعاد التوازن الرقمي وفقا لنظرية تقرير المصير

١. الاستقلالية الرقمية (Digital Autonomy)

يشير مفهوم الاستقلالية الرقمية إلى شعور الفرد بالإرادة والاختيار والموافقة الشخصية أثناء تفاعله مع الفضاء الرقمي، ويدل على قدرته على اتخاذ قرارات تتعلق باستعمال التكنولوجيا بناءً على قيم الفرد وأهدافه الذاتية، ويعد بعد الاستقلالية جوهر التحكم الذاتي في البيئة الرقمية، لما تمثله البيئة الرقمية من تهديد الاستقلالية بتصاميم واجهات المستخدم التي توجه السلوك باتجاه واحد من حيث خيارات الخصوصية المعقدة والمخفية، أو الخوارزميات التي تفرض محتوى معيناً، أو ثقافة العمل التي تتطلب التواجد الدائم على البريد الإلكتروني، اذ تعني الاستقلالية الرقمية الصحية أن المستخدم يشعر أنه هو مصدر نشاطه الرقمي ويمكنه تعديل الإعدادات، واختيار المنصات، ووضع الحدود الزمنية، والتحكم في بياناته بشكل ينسجم مع ذاته: Ryan& Deci, 2017.

(140).

٢. الكفاءة الرقمية (Digital Competence)

يدل مفهوم الكفاءة الرقمية على شعور الفرد بالفعالية والقدرة على تحقيق النتائج المرجوة من خلال تفاعله مع البيئات والتقنيات الرقمية اذ تمثل الإحساس بالإتقان والتحدي الأمثل عند استعمال الأدوات الرقمية لحل المشكلات، وإنجاز المهام، والتعلم المستمر، اذ تتجاوز الكفاءة الرقمية مجرد المعرفة التقنية

(Digital Literacy) لتضم الشعور النفسي بالقدرة على الكفاءة الرقمية في سد نقص الدعم الفني، أو التمكن من المهام الرقمية المستحيلة، لذا ان دعم الكفاءة يأتي من خلال تصميمات واضحة، وتغذية راجعة إيجابية، ومنحنى تعلم تدريجي، وأدوات تمكّن المستخدم من الشعور بالتقدم والإنجاز (Ryan& Deci, 2017:160)

٣. الانتماء الرقمي Digital Relatedness

يدل مفهوم الانتماء الرقمي على الشعور بالاتصال والارتباط بالآخرين من خلال الوسائط الرقمية اذ تمثل الحاجة إلى أن يكون الفرد مهماً للآخرين وأن يشعر بأن الآخرين مهتمون به، وهناك تفاعل ذو معنى وقيمة داخل المجتمعات والعلاقات عبر الإنترنت، اذ توفر البيئة الرقمية فرصاً هائلة للانتماء من حيث مجموعات الدعم، فرق العمل عن بعد، التواصل مع الأصدقاء والعائلة اذ يتحقق الانتماء الرقمي الصحي عندما تكون التفاعلات محترمة وداعمة وتعزز الشعور بالمشاركة المجتمعية ، ومن ناحية أخرى قد تؤدي أيضاً إلى العزلة والشعور بالاغتراب إذا حلت محل التفاعلات وجها لوجه، أو إذا كانت التفاعلات سطحية ومعادية (Ryan& Deci 2017: 201).

٤. التحديات الرقمية – Digital Challenges

يشير مفهوم التحديات الرقمية إلى العوامل التي تعيق أو تقوض إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، الانتماء) في البيئة الرقمية هذه التحديات تخلق تجارب سلبية وتقلل من الرفاهية والتحفيز الذاتي للمستخدم، وتمثل هذه التحديات الجانب السلبي أو العقبات فبدلاً من قياس الإشباع تقيس مدى التهديد الذي تواجهه الحاجات تصاميم التقنية القسرية (Coercive Technology) تقع ضمن هذا الإطار مثل الإدمان الرقمي، والمراقبة، والتضليل الإعلامي، والتمنر الإلكتروني، وإرهاق الزوم ، والإشباع المعلوماتي كل منها يهاجم واحدة أو أكثر من الحاجات الأساسية (Ryan& Deci, 2017: 580).

وبذلك تم تبني نظرية تحديد الذات لمفهوم التوازن الرقمي لما تقدمه من إطاراً قوياً لفهم ما يجعل التفاعل مع التكنولوجيا مشعباً وداعماً للرفاهية عندما تدعم الاستقلالية والكفاءة والانتماء أو مجهداً وضاراً عندما تظهر التحديات التي تقوض هذه الحاجات (Ryan& Deci, 2000 :٧٠)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، انطلاقاً من ملائمة لطبيعة أهدافها المتمثلة في تشخيص وقياس التوازن الرقمي، وتحليل العوامل المؤثرة فيها وكشف العلاقات بين متغيراتها، ويعد هذا المنهج أداةً منهجيةً مناسبةً لوصف الظواهر كما توجد في واقعها الطبيعي وفهم طبيعتها وتفسير العلاقات المتبادلة بين مكوناتها دون حاجة إلى التحكم في تلك المتغيرات أو التدخل فيها تجريبياً، وهو ما يتوافق مع الغرض الأساسي للدراسات الوصفية التحليلية (العزب، ٢٠١٦: ٣٨).

مجتمع البحث

تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين التربويين العاملين في المديريات العامة الست للتربية بمحافظة بغداد (الرصافة الأولى والثانية والثالثة، والكرخ الأولى والثانية والثالثة) خلال العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦. وقد بلغ إجمالي حجم المجتمع (١٠٢١) مرشداً ومرشدةً، موزعين على (٤٥٣) مرشداً ذكراً، و(٥٦٨) مرشدةً أنثى. يوضح الجدول (١) التوزيع التفصيلي لأفراد المجتمع وفق متغير الجنس.

الجدول (١) مجتمع البحث موزعاً بحسب الجنس في المديريات الست في بغداد

المجموع	الجنس		المديريات العامة لتربية محافظة بغداد
	إناث	ذكور	
207	133	74	الرصافة الأولى
204	118	86	الرصافة الثانية
128	59	69	الرصافة الثالثة
147	78	69	الكرخ الأولى
174	101	73	الكرخ الثانية
161	79	82	الكرخ الثالثة
1021	568	453	المجموع

عينة التحليل الإحصائي

تم اختيار عينة الدراسة بالاعتماد على الأسلوب الطبقي العشوائي، وذلك لضمان تمثيلها الدقيق لمجتمع البحث. وبلغ إجمالي حجم العينة (٢٥٠) مرشداً ومرشدة طبقاً على مقياس التوازن الرقمي، مع مراعاة مبدأ التناسب الطردي بين حجم كل طبقة في المجتمع الأصلي وحجم ما يُختار منها في العينة، وفق متغير الجنس (ذكور/إناث)، مما يعزز من قدرة العينة على عكس خصائص المجتمع الإحصائي بموضوعية. واشتملت خطوات اختيار العينة على ما يلي: أولاً: تقسيم مجتمع البحث إلى طبقتين رئيسيتين هما: المرشدون الذكور، والمرشدات الإناث، وثانياً: حساب عدد الأفراد

المطلوب اختيارهم من كل طبقة بشكل يتناسب مع حجمها في المجتمع الأصلي، انتقاء الأفراد من كل طبقة بطريقة عشوائية بحته لضمان حيادية عملية الاختيار وتجنب أي تحيز.

ويبين الجدول (٢) التوزيع النهائي لأفراد عينة البحث بحسب طبقات الجنس مع الإشارة إلى النسبة المئوية لكل فئة من إجمالي العينة والنسبة المئوية المقابلة لها في المجتمع الأصلي، مما يؤكد تحقق مبدأ التناسب في عملية الاختيار.

الجدول (2) عينة البحث موزعه بحسب المديريات والجنس

المجموع	الجنس		المديريات العامة لتربية محافظه بغداد
	إناث	ذكور	
٥١	٣٣	١٨	الرصافة الأولى
٥٠	٢٩	٢١	الرصافة الثانية
٣١	١٤	١٧	الرصافة الثالثة
٣٦	١٩	١٧	الكرخ الأولى
٤٣	٢٥	١٨	الكرخ الثانية
٣٩	١٩	٢٠	الكرخ الثالثة
٢٥٠	١٣٩	١١١	المجموع

أداة البحث

لإعداد مقياس التوازن الرقمي قامت الباحثة بتبني نظرية تحديد الذات لتحديد مفهوم التوازن الرقمي هو حالة ديناميكية من الرفاهية يحقق فيها الفرد علاقة واعية قصدية مثمرة مع التقنيات الرقمية لتحقيق أهدافهم ولا تعيقهم مع الحفاظ على الحدود الصحية بين الحياة الواقعية و الرقمية (Ryan & Deci, 2017:10). ولتحديد المفهوم ومجالاته الأربعة وبناءً على ذلك، تم صياغة (١٦) فقرة موزعة بالتساوي على هذه المجالات، إذ خُصصت أربع فقرات لكل مجال على النحو التالي: فقرات الاستقلالية الرقمية (1-4)، وفقرات الكفاءة الرقمية (5-8)، وفقرات الانتماء الرقمي (9-12)، وفقرات التحديات الرقمية (13-16) وقد صيغت جميع الفقرات بصيغ تقريرية، ووضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة متدرجة وفق مقياس ليكرت الخماسي: (٥) موافق بشدة، (٤) موافق، (٣) محايد، (٢) غير موافق، (١) غير موافق بشدة، علماً أن فقرات مجال التحديات الرقمية تُعكس قيمها عند التصحيح لطبيعتها السلبية.

الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وبعد مراجعة آرائهم وملاحظاتهم، استقر الرأي على تعدي فقرتين والإبقاء على جميع الفقرات لملاءمتها وصدقها في قياس كل مجال من مجالات المقياس كما هو مصمم.

العينة الاستطلاعية:

للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وفهم أفراد العينة لفقراته، طُبّق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (٣٠) مرشد ومرشدة التابعتين لمديرية تربية بغداد/ الرصافة الثانية، بواقع (١٥) مرشد و(١٥) ومرشدة. وقد أظهرت نتائج التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تراوح متوسط الوقت المستغرق للإجابة بين (٨-١٠) دقائق.

القوة التمييزية لفقرات مقياس التوازن الرقمي

للتحقق من القوة التمييزية لفقرات المقياس طُبّق المقياس على (٢٥٠) مرشد ومرشدة، وصُحّحت إجاباتهم ورتبت درجاتهم الكلية ترتيباً تنازلياً، واستُخرجت المجموعتان المتطرفتان (العليا والدنيا) باستخدام نسبة (٢٧%) من كل طرف، إذ تألفت كل مجموعة من (٦٨) مرشد ومرشدة تراوحت درجات المجموعة العليا بين (66-79)، في حين تراوحت درجات المجموعة الدنيا بين (30-57) لقياس قدرة كل فقرة على التمييز بين الاستجابات، استخدم الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس تمتلك قدرة تمييزية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، إذ تجاوزت القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (١٣٤) (أنظر جدول ٣)، هذا يشير إلى أن الفقرات تتميز بقدرة واضحة على التفريق بين الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة ومنخفضة في السمة المقاسة (حجازي، ٢٠١٨: ١٤٧).

جدول (3) تمييز فقرات مقياس التوازن الرقمي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الاختبار التائي	المعنوية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.04	1.028	3.31	.902	4.432	.001
2	4.40	.813	3.51	.954	5.805	.001
3	4.49	.819	3.15	.966	8.711	.001
4	4.74	.536	3.21	.839	12.673	.001
5	3.65	1.267	2.97	.914	3.571	.001
6	4.62	.734	3.21	.986	9.474	.001
7	4.69	.697	3.62	1.079	6.891	.001
8	4.49	.782	3.06	.862	10.107	.001
9	4.41	.696	3.26	.891	8.363	.001
10	3.93	1.111	2.96	1.028	5.288	.001
11	4.79	.505	3.09	.876	13.903	.001

12	4.28	.770	2.68	.921	11.010	.001
13	4.46	.762	3.00	.846	10.544	.001
14	4.57	.698	3.13	.896	10.463	.001
15	4.51	.680	3.12	.955	9.829	.001
16	4.59	.696	3.26	.891	9.650	.001

لقياس مدى تماسك المقياس وتجانس فقراته مع البناء الكلي له استعمل معامل

ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ويُعد الارتباط الدال إحصائياً بين فقرة ما والدرجة الكلية مؤشراً على صدقها البنائي (Anastasi & Urbina, 1997: 174)، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات تقريباً قد ارتبطت ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً مع الدرجة الكلية عند مستوى (0.001)، مما يؤكد انتماءها إلى البناء النظري للمقياس أنظر إلى (جدول ٤).

جدول (4) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوازن الرقمي

الدرجة	الارتباط	المعنى	الدرجة	الارتباط	المعنى
1	.351	.001	9	.513	.001
2	.471	.001	10	.374	.001
3	.485	.001	11	.678	.001
4	.615	.001	12	.574	.001
5	.254	.001	13	.574	.001
6	.540	.001	14	.658	.001
7	.397	.001	15	.534	.001
8	.528	.001	16	.518	.001

الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال

يعد تقييم العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه أساساً مهماً لتحقيق الصدق البنائي (Construct Validity) للمقياس ويستلزم ذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية ودالة إحصائياً بين استجابة المفحوص على الفقرة ودرجته في المجال الكلي الذي تضمنه، فالانساق الداخلي القوي يشير إلى أن الفقرة تقيس نفس السمة أو البعد الذي يقيسه المجال ككل، وأن استجابات الأفراد عليها تتجه في نفس مسار استجاباتهم على بقية فقرات المجال وبالتالي فإن قوة هذا الارتباط تؤكد على أن الفقرة تساهم بفاعلية وملاءمة في قياس البناء النظري الشامل للمجال، مما يعزز من موثوقية المقياس ومصداقية النتائج المستخلصة منه (DeVellis, 2017: 112)، يوضح جدول (٥) نتائج تحليل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمجالها في المقياس الحالي.

جدول (٥) ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

المجال	الفقرة	الارتباط	المعنى	المجال	الفقرة	الارتباط	المعنى
الاستقلالية الرقمية	1	.585	.٠٠١	الانتماء الرقمي	٩	.599	.٠٠١
	2	.628	.٠٠١		١٠	.654	.٠٠١
	3	.618	.٠٠١		١١	.693	.٠٠١
	4	.650	.٠٠١		12	.704	.٠٠١
الكفاءة الرقمية	5	.440	.٠٠١	التحديات الرقمية	13	.693	.٠٠١
	6	.670	.٠٠١		14	.711	.٠٠١
	7	.600	.٠٠١		15	.720	.٠٠١
	8	.594	.٠٠١		16	.686	.٠٠١

للتأكد من البنية العاملية للمقياس وحساب صدقه كميّاً أُجري تحليل عامل استكشافي على بيانات عينة البحث البالغة (٢٥٠) مرشد ومرشدة استُخدمت طريقة المكونات الرئيسية (Principal Component Analysis) مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس (Varimax) وتم تحديد عدد العوامل اعتماداً على معيار جتمان (Guttman) ، اذ اعتبر العامل جوهرياً إذا كان الجذر الكامن (Eigenvalue) له يساوي أو يزيد عن (١)، كما اعتمد محك كلفورد (Guilford) بحيث يشترط أن يكون وزن التشعب لكل فقرة على العامل لا يقل عن (0.30) ، أظهرت نتائج التحليل ملاءمة البيانات للتحليل العاملي، اذ بلغت قيمة مقياس كايزر ماير أولكين (KMO) (0.845)، كما كان اختبار بارتلليت للكروية ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بقيمة (٨٠٦.٣٥٩) ودرجات حرية (120) .

نتج عن عملية التدوير اربع عوامل متميزة، تفسر مجتمعة ما نسبته 50.223% من التباين الكلي في أداء المرشدين على مقياس التوازن الرقمي، وقد زادت قيمة الجذر الكامن لكل عامل عن (١). ويبين الجدول (٦) البناء العاملي النهائي للمقياس بعد التدوير

جدول ٦ ملخص التحليل العاملي ومعامل الثبات لمقياس التوازن الرقمي

العامل	عدد الفقرات	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي	ألفا كرونباخ
الاستقلالية الرقمية	4	4.354	27.212	27.212	.733
الكفاءة الرقمية	4	1.496	9.351	36.563	.697
الانتماء الرقمي	4	1.107	6.921	43.485	.759
التحديات الرقمية	4	1.078	6.739	50.223	.779

وحسبت قيم تشعب كل فقرة من فقرات مقياس التوازن الرقمي بكل عامل من العوامل الاربعة (انظر جدول ٧)

جدول ٧ التحليل العاملي لمقياس التوازن الرقمي

الفقر ة	1	2	3	4
4	.703			
1	.667			
3	.601			
2	.558			
6		.785		
5		.653		
8		.589		
7		.337		
11			.636	
9			.620	
10			.470	
12			.470	
14				.750
13				.514
16				.496
15				.438

اذ تم توزيع فقرات مقياس التوازن الرقمي كما في أدناه:

العامل الأول: الاستقلالية الرقمية وهي إشباع الحاجة النفسية الفطرية للاستقلالية في السياق الرقمي، والذي يعبر عن قدرة الفرد على تنظيم سلوكه واستعماله للتكنولوجيا بتوافق مع قيمه ورغباته الحقيقية، والشعور بأنه مصدر أفعاله في العالم الرقمي وليس خاضعاً لضغوط خارجية ويضم (٤) فقرات هي (١,٢,٣,٤).

العامل الثاني: الكفاءة الرقمية وهي إشباع الحاجة النفسية الفطرية للكفاءة في السياق الرقمي، والذي يعبر عن شعور الفرد بالفاعلية والقدرة على معالجة تحديات البيئة الرقمية بنجاح، وإتقان استخدام الأدوات الرقمية لتحقيق أهدافه المرجوة. ويضم (٤) فقرات هي (٥,٦,٧,٨).

العامل الثالث: الانتماء الرقمي وهو إشباع الحاجة النفسية الفطرية للانتماء في السياق الرقمي، والذي يعبر عن تجربة الفرد للارتباط والاهتمام المتبادل مع الآخرين من خلال التفاعلات الرقمية، والشعور بأنه جزء من مجتمع رقمي هادف. ويضم (٤) فقرات هي (٩,١٠,١١,١٢).

العامل الرابع: التحديات الرقمية وهو العوائق والضغوط في البيئة الرقمية التي تُعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، الانتماء)، وتتطلب من الفرد تعبئة موارده للتكيف معها والحفاظ على توازنه الرقمي ويضم (٤) فقرات هي (١٣,١٤,١٥,١٦).

لذا فإن نتيجة الافتراض الرابع هو وجود أربع عوامل لتوازن الرقمي وبذلك يكون قد تحقق

صدق بناء مقياس التوازن الرقمي.

ثبات المقياس

يقصد بالثبات في الاختبارات النفسية مدى اتساق النتائج التي يحصل عليها الأفراد عند إجراء القياس أكثر من مرة. ويُعد هذا المفهوم من الخصائص الأساسية التي يجب أن تتوفر في المقاييس النفسية، إذ يعكس قدرة الأداة على قياس السمة المستهدفة بدقة وبمعزل عن المؤثرات العشوائية التي قد تشوب عملية القياس (علام، 2000:131)،

قامت الباحثة بدراسة مدى الثبات لمقياس التوازن الرقمي بشكل عام ولعوامله الفرعية على حدة، وقد تم ذلك من خلال تطبيق طريقة تحليل التباين باستخدام معامل الفا لكرونباخ على عينة الدراسة المكونة من ٢٥٠ مرشد ومرشدة، وتقوم هذه الطريقة الإحصائية على أساس تحليل الاتساق الداخلي بين بنود المقياس عن طريق افتراض أن كل بند يمثل مقياساً فرعياً مستقلاً (عودة، 1998:354)، أظهرت نتائج التحليل أن قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس بلغت (٠.٧٩٨)، بينما تباينت قيم المعامل لعوامله الفرعية فقد بلغ قيمة معامل ثبات عامل الاستقلالية الرقمية (٠.733). اما عامل الكفاءة الرقمية بلغ (٠.697) اما عامل الانتماء الرقمي بلغ الثبات (٠.759) اما ثبات عامل التحديات الرقمية (٠.٧٧٩).

الثبات بإعادة الاختبار

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٥٠) فرداً، إذ تم إعادة تطبيق المقياس على نفس أفراد العينة بعد فترة زمنية محددة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين وقد أشارت النتيجة التي تم الحصول عليها إلى وجود ثبات زمني ملائم للمقياس فقد بلغ قيمة الثبات (٨٥٧) ويعد الثبات جيد.

مقياس التوازن الرقمي بصيغته النهائية

يتألف مقياس التوازن الرقمي في صورته النهائية من (١٦) فقرة موزعة على (4) عوامل بواقع (4) فقرات لعامل الاستقلالية الرقمية (1,2,3,4)، و(4) فقرات لعامل الكفاءة الرقمية (5,6,7,8)، و(4) فقرات لعامل الانتماء الرقمي (9,10,11,12) و(4) فقرات لعامل الانتماء الرقمي (13,14,15,16) صيغت الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، وإمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة موافق بشدة، (٤) موافق، (٣) محايد، (٢) غير موافق، (١) غير موافق بشدة، علماً أن فقرات مجال التحديات الرقمية تُعكس قيمها عند التصحيح لطبيعتها السلبية، ويحصل المستجيب على أعلى درجة (٨٠) وأما أقل درجة فهي (١٦) وبذلك يكون الوسط الفرضي (٤٨).

تفسير النتائج ومناقشتها:

تحقيقاً للهدف الأول المخصص لقياس مستوى التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين

تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test) لمقارنة متوسط درجات العينة مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٤٨). وأظهرت النتائج أن متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس التوازن الرقمي بلغ (61.23)، وهي قيمة أعلى بشكل واضح من المتوسط الفرضي البالغ (٤٨)، وبلغت قيمة t المحسوبة (25.110)، وهي تفوق القيمة التائية الجدولية البالغة (3.291) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢٤٩). وهذا يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي، مما يعني أن المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى مرتفع من التوازن الرقمي وفقاً لمتوسط المقياس المعياري (أنظر جدول ٨).

جدول (8) نتائج الاختبار التائي لمقياس التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين

العين ة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٥	٦١.٢٣	٤٨	٨.٣٣٢	٢٤٩	٢٥.١١	3.291	.001

تشير نتيجة الهدف الأول إلى أن المرشدين التربويين لديهم القدرة في دمج العالم الرقمي في حياتهم المهنية بشكل إيجابي وهذا مؤشر على أنهم يستعملون وسائل التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، والتطبيقات التعليمية بطريقة هادفة ومفيدة في عملهم لدعم الطلبة وتسهيل التواصل مع أولياء الأمور والزملاء ولا يتم استخدامه بشكل قهري أو مفرط مما يؤثر سلباً على جودة علاقاتهم الشخصية المباشرة أو على صحتهم النفسية والجسدية، لذا فعندما يجيد المرشد استخدام المنصات الرقمية للتواصل أو جمع البيانات أو التوعية، فإنه يشعر بالكفاءة والفعالية، هذا الشعور يعزز دافعيته لاستخدام هذه الأدوات بشكل هادف ومتوازن، لأنه يرى نتائج إيجابية من استخدامها والأهم من ذلك، فهو يعلم أن العلاقة الحقيقية تحتاج إلى تفاعل وجهاً لوجه لذا يستخدم الوسائط الرقمية كمكمل وليس كبديل للعلاقات الشخصية مما يحفظ جودة إشباع حاجة الانتباه ونتيجة تمتع المرشدين بـ "التوازن الرقمي" يمكن تفسيرها على أنها نتيجة لإشباع احتياجاتهم النفسية الأساسية في بيئة عمل داعمة، وانعكاس لدافعية ذاتية عالية تجاه مهنتهم وتطورهم الشخصي بشكل صحي وإيجابي لخدمة أهدافه المهنية والإنسانية، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة ٢٠٢١، Abeelee ان المرشدون الذين يحدون من استخدام التكنولوجيا بشكل صارم أبلغوا عن رفاهية أعلى من الذين يتجنبونها تماماً لذا تمثل الرفاهية الرقمية بناء ديناميكي ليس غياباً للاستخدام بل اتصالاً هادفاً، وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Rupert& Kent2007) (Ayyagari et al. 2011) أن العاملين في الصحة النفسية والإرشاد الذين يستخدمون وسائل التواصل تجاوز حدود الحياة الشخصية أبلغوا مستويات أعلى من الإرهاق العاطفي وأكثر عرضة للإجهاد، وهذا ما

توصلت اليه دراسة الحارثي والغامدي ٢٠٢١ الى ان التحول الرقمي أدى الى الضغوط المهنية لدى المرشدين النفسيين وما أكدته دراسة (Bond & Bravenan 2021) ان المهنيين في الصحة النفسية لا يتمتعون بالرفاهية الرقمية وان 68% من المشاركين يعانون من صعوبة فصل أنفسهم عن الأجهزة الرقمية.

الهدف الثاني التعرف على دلالة الفروق في التوازن الرقمي بين المرشدين التربويين وفق متغير الجنس (الذكور اناث)

تمثل الهدف الثاني من الدراسة في الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوازن الرقمي لدى المرشدين التربويين تُعزى لمتغير الجنس. ولتحقيق هذا الهدف، استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (0.915)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (3.291) عند مستوى دلالة (0.001) وبدرجة حرية (248) تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوازن الرقمي بين أفراد العينة تُعزى لمتغير الجنس، مما يعني أن متوسطات استجابات الذكور والإناث من المرشدين التربويين كانت متقاربة بشكل لا يحمل مغزى إحصائياً والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (٩) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس التوازن الرقمي وفق متغير الجنس

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١١٢	٦٠.٧٠	٨.٣٨٣	٢٤٨	.٩١٥	٣.٢٩١	غير دالة
إناث	١٣٨	٦١.٦٧	٨.٢٩٦				

أظهرت نتيجة الهدف الثاني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في

التوازن الرقمي

اذ تفترض نظرية تحديد الذات SDT أن الحاجات النفسية الأساسية عالمية ومشاركة بين جميع البشر بغض النظر عن النوع الاجتماعي أو العمر أو الثقافة. لذلك، فإن العوامل التي تحفز الأداء في "التوازن الرقمي" (كالتدريب، والبيئة الداعمة، والتغذية الراجعة الإيجابية) قد تكون متشابهة في تأثيرها على الذكور والإناث على حد سواء، طالما تُلبي حاجاتهم الأساسية فعندما يشعر الأفراد (ذكوراً وإناثاً) بالدعم في استقلاليتهم، ويحصلون على فرص متساوية لتطوير الكفاءة، ويشعرون بالانتماء والتشجيع من المعلمين أو الأقران، فمن المرجح أن يتحصلوا على نتائج متقاربة في الأداء مما يسمح بإظهار قدراتهم الفردية دون تأثيرات مضطربة (Ryan & Deci, 2017:10).

التوصيات

١. تصميم برامج تدريبية مستمرة للمرشدين التربويين (ذكورا وإناثاً) تركز على تطوير جميع مجالات التوازن الرقمي (الاستقلالية، الكفاءة، الانتماء، وإدارة التحديات) بشكل متوازن، نظراً لارتفاع المستوى العام لديهم مع تشابهه بين الجنسين.
٢. بناءً على المستوى المرتفع للتوازن الرقمي ينبغي للمؤسسات التربوية تفعيل دور المرشدين كقادة للتحويل الرقمي الأخلاقي والمتوازن في مدارسهم ونقل خبراتهم للطلبة والزملاء.
٣. نشر ثقافة الوعي الرقمي لتطوير أدلة استرشادية وأدوات تطبيقية تساعد المرشدين على قياس ومتابعة مستوى التوازن الرقمي لدى الطلبة، والتدخل المبكر لمعالجة الاختلالات.
٤. تعزيز الشمولية الاستمرار في تبني سياسات دمج التكنولوجيا التي تراعي احتياجات جميع المستخدمين دون تمييز بناءً على الجنس، إذ أظهرت النتائج تجانساً في مستوى المهارة والاستخدام.

ثانياً: مقترحات

١. إجراء دراسات مماثلة على عينات أوسع تشمل مرشدين من محافظات أخرى أو دول عربية، للتعلم في فهم العوامل المؤثرة في التوازن الرقمي في سياقات مختلفة.
٢. التحقق من أثر متغيرات ديموغرافية ومهنية أخرى (مثل: الخبرة، المؤهل العلمي، التخصص، البيئة المدرسية) على التوازن الرقمي، والتي قد تكون أكثر تفسيرية للفروق من متغير الجنس وحده.
٣. إجراء دراسة طولية (تبعية) لمتابعة تطور مستوى التوازن الرقمي لدى نفس العينة عبر الزمن، وقياس أثر البرامج التدريبية والتغيرات التكنولوجية عليه.
٤. بحث العلاقة بين مستوى التوازن الرقمي للمرشدين وفعاليتهم في تقديم الخدمات الإرشادية (مثل: حل المشكلات، الدعم النفسي) في البيئة الرقمية والمختلطة.
٥. العمل على تطوير مقياس التوازن الرقمي الحالي أو بناء مقاييس فرعية أكثر تعمقاً لكل مجال على حدة، مع تقييم صدقها وثباتها في سياقات ثقافية متنوعة.
٦. إجراء دراسات نوعية (مقابلات، مجموعات مركزة) للتعلم في التجارب الشخصية للمرشدين لفهم التحديات والفرص التي يواجهونها في رحلتهم نحو تحقيق التوازن الرقمي بما يتجاوز البيانات الكمية.

المصادر

حجازي، محمد محمود. (2018). القياس النفسي: الأسس والتطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة. (ص ١٤٧-١٥٠).

دليل المرشد التربوي. (٢٠١٩). المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد، وزارة التربية العراقية.

العزب، محمد عبد الحميد. (2016). المنهج الوصفي التحليلي في العلوم الاجتماعية والإنسانية: تطبيقاته وإجراءاته. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان. (ص ٣٨).

الغامدي، ف. (٢٠٢٢). المهارات الرقمية للمرشد التربوي في عصر التحول الرقمي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٥ (٣)، ٤٥-٦٧.

Abeele ،Vanden, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. Communication Theory. (٥-٨)

Alter, A. (2017). Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. Penguin Press. (٧٨-١٠٥).

Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological Testing (7th ed.). Prentice Hall. (p. 174).

Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. MIS Quarterly, 35(4), 831-858.

Bond, A. R., & Bravenan, B. (2021). Digital wellness: A new dimension of self-care for mental health professionals. Journal of Mental Health Counseling, 43(3), 193-208.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 18(1), 105-115.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. (٢٣١-٢٣٢).

DeVellis, R. F. (2017). Scale Development: Theory and Applications (4th ed.). Sage Publications. (p. 112).

Kwon, M., et al. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale. PLOS ONE, 8(2), e56936. (٤).

Newport, C. (2019). Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Portfolio/Penguin. (٣٠-٥٥).

Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2018). Designing for motivation, engagement and wellbeing in digital experience. Frontiers in Psychology, 9, 797. (٣).

Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. Professional Psychology: Research and Practice, 38(1), 88-96.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78. (٦٩-٧٠).

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. (١٣-١٢).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being. Preventive Medicine Reports, 15, 100918. (٢).
- World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. (١٥).
- Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. John Wiley & Sons ٣٥-٢٠ .

ملحق (١) مقياس التوازن الرقمي بصيغته النهائية

عزيزي المرشد عزيزتي المرشدة ...

تحية طيبة ...

تهدف هذه الاستبانة إلى جمع بيانات تُستعمل لأغراض بحثية علمية بحتة، وذلك ضمن دراسة تُجرى لفهم بعض أنماط السلوك في الحياة العامة. ونود مشاركتكم للإسهام في هذه الدراسة من خلال الإجابة على فقرات المقياس أدناه.

١. يُرجى قراءة كل فقرة بعناية.
 ٢. ضع علامة (✓) في المربع المناسب تحت البديل الذي ينطبق عليك أكثر من غيره.
 ٣. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة؛ فجميع الفقرات تعبر عن اتجاهات أو سلوكيات عامة.
 ٤. نؤكد على أن جميع البيانات ستُعامل بسرية تامة ولن تُستخدم إلا في سياق البحث العلمي.
 ٥. يُرجى عدم ترك أي فقرة بدون إجابة.
- نشكر لكم تعاونكم الثمين ووقتكم، الذي يساهم في إنجاز هذا العمل العلمي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر أن لدي حرية الاختيار في كيفية وأوقات استعمالتي للأدوات والتطبيقات الرقمية.					
٢	أستطيع تعديل الإعدادات الرقمية (خصوصية، إشعارات) لتناسب قيمي واحتياجاتي الشخصية.					

م.د. اسراء كريم خليفة

3	أستعمل التكنولوجيا لدعم أهدافي الذاتية وليس فقط للاستجابة لمطالب خارجية (عمل، ضغط اجتماعي).				
4	أشعر أنني مسيطر على بياناتي ومعلوماتي الشخصية في الفضاء الرقمي.				
5	أشعر أنني قادر على تعلم واستيعاب المهارات والتطبيقات الرقمية الجديدة.				
6	أستطيع استعمال الأدوات الرقمية بشكل فعال لإنجاز مهام الشخصية أو المهنية.				
7	أجد أن التحديات التي أواجهها في البيئة الرقمية محفزة وليست محبطة.				
8	أحصل على تغذية راجعة من خلال الأدوات الرقمية تساعدني على تحسين أدائي وفهمي.				
9	أشعر أنني متصل بالآخرين وأقدر على بناء علاقات ذات معنى من خلال الوسائل الرقمية.				
10	ألتقي الدعم والعطف من أشخاص آخرين أثناء تفاعلي معهم عبر الإنترنت.				
11	أشعر بأنني جزء من مجتمع أو مجموعة ذات اهتمامات مشتركة في الفضاء الرقمي.				
12	أستطيع التعبير عن جوانب مهمة من شخصيتي وانتماءاتي في التفاعلات الرقمية.				
13	أشعر بأنني مجبر على استعمال تطبيقات أو منصات رقمية معينة بسبب الضغوط الاجتماعية أو متطلبات العمل، دون رغبتني الحقيقية.				
14	أواجه صعوبة مستمرة في فهم أو استخدام الأدوات الرقمية، مما يجعلني أشعر بعدم الكفاءة والإحباط.				
15	أشعر بالعزلة أو الإهمال أو حتى التعرض للإساءة (كالتمر) في تفاعلاتي الرقمية.				
16	يتسبب استعمالي المكثف للتقنية في إهمال جوانب مهمة من حياتي الواقعية (علاقات، عمل، راحة)، مما يؤثر سلباً على رفاهيتي بشكل عام				