

חרדה ותקווה בעולמות דיגיטליים (פוסטר)

מירי שינפלד

מכללת סמינר הקיבוצים
Miri.Shonfeld@smkb.ac.il

הלית ניר

מכללת סמינר הקיבוצים
halitnir@gmail.com

Anxiety and Hope in Digital Worlds (Poster)

Miri Shonfeld

Kibbutzim College of Education,
Technology and the Arts
Miri.Shonfeld@smkb.ac.il

Halit Nir

Kibbutzim College of Education,
Technology and the Arts
halitnir@gmail.com

Abstract

The study examined the relationships between psycho-social and cognitive variables—hope for change, cognitive flexibility, intercultural competence, and willingness for closeness—and the level of technological anxiety among learners in an online environment. The aim of the study was to identify which of these variables serve as protective factors that reduce technological anxiety, in an era where digital learning has become central.

The findings indicate that hope for change and intercultural competence are the strongest variables associated with reducing technological anxiety, showing a significant negative relationship with it. In contrast, cognitive flexibility and willingness for closeness demonstrated weak and non-significant negative relationships, although cognitive flexibility was found to correlate positively with intercultural competence and willingness for closeness was found to correlate with the all the other variables. These findings suggest that cognitive and social-emotional resources play an important role in managing technological anxiety, with intercultural competence being a particularly strong factor.

Based on the findings, the study emphasizes the importance of fostering hope for change and intercultural competence among learners in online teaching processes. It suggests that interventions designed to enhance these factors could be key in reducing technological anxiety, thereby promoting more effective and confident engagement in the rapidly evolving digital landscape.

Keywords: Technological Anxiety, Intercultural Competence, Cognitive Flexibility, Willingness for Closeness, Hope for Change.

תקציר

בעידן שבו טכנולוגיות דיגיטליות משולבות כמעט בכל תחום של למידה, עבודה ותקשורת, מתגבר הצורך להבין את האופן שבו לומדים מגיבים לסביבות טכנולוגיות משתנות. חרדה טכנולוגית מוגדרת כתגובה פסיכולוגית שלילית המתעוררת בעת מפגש עם כלים דיגיטליים או משימות הדורשות שימוש בטכנולוגיה, ומתבטאת בתחושות של פחד,

ספר הכנס העשרים ואחד לחקר חדשנות וטכנולוגיות למידה ע"ש צ'ייס: האדם הולמד בעידן הדיגיטלי

א' בלאו, ד' אולניק-שמשי, נ' גרי, א' כספי, י' סידי, י' עשת-אלקלעי, י' קלמן ונ' ברנדל (עורכים), רעננה: האוניברסיטה הפתוחה

מתח ואי-נוחות הנבעות מתפיסה של חוסר יכולת או שליטה. חרדה מטכנולוגיה אף פוגעת בביצועים אקדמיים, מה שמדגיש את השלכותיה הרחבות על תפקודם של לומדים במסגרות חינוכיות (Alghamdi & Li, 2024).

הקשר בין חרדה טכנולוגית לבין כשירות בין-תרבותית מעורר עניין מיוחד, משום שהוא מציב זר מול זר שתי יכולות הנראות לכאורה שאינן קשורות: יכולת לתקשר ולהסתגל במפגשים אנושיים מורכבים לעומת יכולת להתמודד עם אתגרים דיגיטליים. בפועל, שתיהן נשענות על אותם משאבים פסיכולוגיים – פתיחות, גמישות מחשבתית ויכולת להתמודד עם חוסר ודאות. כשירות בין-תרבותית מפחיתה איום מפני השונה והלא מוכר (Hackett et al., 2023), ובאופן דומה עשויה לסייע בהתמודדות עם טכנולוגיות חדשות הנתפסות כמאיימות. לומדים בעלי כשירות בין-תרבותית גבוהה נוטים לראות מצבים חדשים כאתגר ולא כאיום, מה שעשוי להוביל לירידה בתחושות של חרדה מחדשנות בכלל ומטכנולוגיה בפרט (Shonfeld et al., 2025).

בהקשר זה, מספר משתנים פסיכו-חברתיים עשויים למלא תפקיד משמעותי בוויסות החרדה ובהסתגלות טכנולוגית. תקווה לשינוי – היכולת לדמיין עתיד חיובי ולהיות אפשויות גם במצבי אי-ודאות, תורמת להפחתת תחושת האיום ולפיתוח גישה יציבה ובטוחה יותר לשימוש בטכנולוגיה (Cohen-Chen et al., 2014). גמישות מחשבתית-יכולת קוגניטיבית המאפשרת שינוי פרספקטיבה והתאמת חשיבה למצבים משתנים, נמצאה כמסייעת בלמידה ובהתמודדות עם מצבי לחץ ובכך עשויה להפחית פירושים מאיימים הקשורים לטכנולוגיה (Gökçe & Güner, 2024; Baghal & Khedmatgozar, 2025). בנוסף, מיומנויות חברתיות-רגשיות כגון כשירות בין-תרבותית ומוכנות לקרבה עשויות לתרום ליצירת סביבה לימודית תומכת ופתוחה, להפחתת חששות ולחיצוק תחושת הביטחון במפגשים מקוונים ושימוש בכלים דיגיטליים (Hackett et al., 2023; Shonfeld et al., 2025).

בהתבסס על ההבנה כי חוויית השימוש בטכנולוגיה מושפעת מגורמים קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים, בחרתי לבדוק במחקר זה כיצד משתנים אלו באים לידי ביטוי בקרב לומדים בסביבה מקוונת. מטרתי הייתה להבין אילו יכולות עשויות לשמש כמשאבים להפחתת חרדה מטכנולוגיה ולהתמודדות טובה יותר עם למידה בעזרת כלים דיגיטליים. הממצאים מצביעים על כך שתקווה לשינוי וכשירות בין-תרבותית הם המשתנים החזקים ביותר המפחיתים חרדה מטכנולוגיה, בעוד שגמישות מחשבתית ומוכנות לקרבה מראים קשרים חלשים יותר עם חרדה זו, אולם הם בעלי קשרים זה עם זה. ממצאים אלו מעידים כי משאבים קוגניטיביים וחברתיים משחקים תפקיד מרכזי בשיפור ההתמודדות עם כלים טכנולוגיים, ועשויים להוביל לבניית התערבויות המקדמות יכולות דיגיטליות ומפחיתות חרדה.

מילות מפתח:

מקורות

- Alghamdi, A., & Li, J. (2024). *The Effect of Technological Anxiety on Academic Performance: A Moderated Serial Mediation Analysis*. Available at SSRN 5010644.
- Baghal, M. M. D., & Khedmatgozar, H. (2025). *The Relationship Between Anxiety and Self-Efficacy Mediated by Cognitive Flexibility in Female University Students*. *Health*, 3(2), 110-119.
- Cohen-Chen, S., Halperin, E., Crisp, R. J., & Gross, J. J. (2014). *Hope in the Middle East: Malleability beliefs, hope, and the willingness to compromise for peace*. *Social Psychological and Personality Science*, 5(1), 67-75.
- Gökçe, S., & Güner, P. (2024). *Pathways from cognitive flexibility to academic achievement: mediating roles of critical thinking disposition and mathematics anxiety*. *Current Psychology*, 43(20), 18192-18206.
- Hackett, S., Janssen, J., Beach, P., Perreault, M., Beelen, J., & Van Tartwijk, J. (2023). *The effectiveness of Collaborative Online International Learning (COIL) on intercultural competence development in higher education*. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 5.
- Shonfeld, M., Abu Ahmad, M. Y., Liverant, R. C., & Amichai-Hamburger, Y. (2025). *Reducing Technological Anxiety Through Intercultural Competence*. *Technology, Knowledge and Learning*, 1-20.