

الرقم التسلسلي: 2021/.....

رقم التسجيل:

مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية
المتربة عن جائحة كورونا لدى الطلبة الجامعيين
- دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في:

تخصص: توجيه وإرشاد

شعبة علوم التربية

إشراف الدكتور:

سمير مرزوقي

إعداد الطالبتين:

- العمرية بن شعبان

- حياة حفصي

السنة الجامعية: 2021/2020



شكر وتقدير

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله ومن أهدى إليكم معروفا فلما فتوه

فإن لم نستطعوا فادعوا وحملوا بهذا الحديث واحترافا بالجميل

"نحمد الله عز وجل ونشكره على أن وفقنا للإتمام هذا العمل المتواضع

ونفد بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل المتصرف " مرزوقي سمير " الذي رافقنا طيلة هذا البحث

وأمرونا بالمعاضاة والنصائح القيمة راجين من المولى عز وجل أن يسر خطاه ويحقق مناه فجزاه

الله كل الخير.

إلى اساتذة قسم علم النفس ونخص بالذكر الأستاذ براخمية عبد الغاني والأستاذ بعلي مصطفى.

وإلى اساتذة قسم العلوم التجارية ونخص بالذكر الأستاذ بلعباس رابح - حجاب موسى - بدروني عيسى

• ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الحالية إلى الكشف عن مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية واعتمدنا فيها على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذا النوع من الدراسات، ومجتمع دراستنا يتمثل في طلبة قسم علم النفس والبالغ عددهم 1181، واخترنا 100 طالب عشوائياً ليكونوا عينة الدراسة.

وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- التعليم الجامعي عن بعد غير مقبول من وجهة نظر الطلبة باختلاف أجناسهم وإقامتهم السكنية
- عدم توفر الإمكانيات اللازمة في الجامعة التي تساعد على نجاح التعلم عن بعد خاصة الأنترنت لعدم توفرها في المناطق الريفية.
- عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بين الجنسين.
- عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بالنسبة للإقامة السكنية.

• **Abstract:**

- This study aims to Reveal the contribution of the distance Learning in reducing the psychological pressures in the university during the pandemic.
- Have used the descriptive Approach because it is the appropriate approach of these Read of studies.

The subjects of psychology science consist the society of This study while we have chosen 100 students randomly to constitute the sample of the study

The study denoted the following results ;

1-the distance Learning are not accepted Delay the student as a substitute of traditional Learning

2-lack of necessary Tools That Can help to make the distance Learning successful ,especially the existence of the internet in the countryside.

3- sex (male or female) do not make any difference in the case of psychological pressures.

4- the residence of the student do not make any difference in the case of psychological pressures.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الأشكال
	فهرس الجداول
02	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
06	1. تحديد الإشكالية
09	2. فرضيات الدراسة
09	3. أهداف الدراسة
10	4. أهمية الدراسة
10	5. تحديد المفاهيم الإجرائية
12	6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
17	7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
17	1. التعليم عن بعد
19	1-1- تعريف التعليم عن بعد
19	1-2- جذور التعليم عن بعد
20	1-3- أنواع التعليم عن بعد
21	1-4- مبررات التعليم عن بعد
23	2. الضغوط النفسية
23	2-1 مفهوم الضغوط النفسية
23	2-2 النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
25	1. الدراسة الاستطلاعية
25	2. منهج الدراسة

25	3. أدوات الدراسة
30	4. عينة الدراسة
35	5. الأساليب الإحصائية المستعملة
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
35	1. عرض نتائج الدراسة
57	2. مناقشة نتائج الدراسة
61	التوصيات
62	الخاتمة
63	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

قائمة الأهمال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	31
02	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.	32
03	توزيع افراد العينة حسب مكان الإقامة.	33

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين العبارات المصححة في الاستبيان.	27
02	يوضح معامل ألفا كرو نباخ كل فقرة من فقرات استبيان التعليم عن بعد	29
03	يوضح معامل ألفا كرو نباخ لكل فقرات الاستبيان.	29
04	يوضح معامل ألفا كرو نباخ كل فقرة من فقرات استبيان الضغوط النفسية	30
05	يوضح معامل ألفا كرو نباخ لكل فقرات استبيان الضغوط النفسية	30
06	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.	31
07	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس	31
08	توزيع افراد العينة حسب مكان الإقامة	32
09	يوضح مدى تقبل الطلبة للتعليم عن بعد	51
10	يوضح مدى توفير الامكانيات لتسهيل التعليم عن بعد	52
11	يوضح العلاقة بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية.	53
12	يوضح العلاقة بين الإمكانيات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعلم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية	53
13	يوضح الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس	55
14	يوضح الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة تبعا لمتغير الأقامة	56
15	يوضح اختباري التجانس ومقارنة المتوسطات عن طريق اختبار (ت).	57

مُفْرَسَة

• مقدمة:

يعتبر التعليم الجامعي مرحلة مهمة من مراحل التعليم في حياة الفرد فهو السلسلة الأخيرة التي يتوج بعدها الطالب بشهادة تسمح بمزاولة مهنة تضمن له ادني شروط العيش بكرامة

وتعد الجامعة صرحا مهما ينهل منه الطالب شتى أنواع المعارف من قبل أساتذة متخصصين يوفرون له المعلومات التي يحتاجها نظريا او تطبيقا، فهم يساهمون بدرجة كبيرة في تزويد الطلاب بمختلف المعارف في تخصصهم وتنمية مهارتهم النظرية و التطبيقية حتى يتم تجهيزهم بصورة سليمة لتقلد مناصب تتاسب ما درسوه ويتمكنون من تطبيق ما تعلموه في ارض الواقع ، ويتم هذا التعليم من خلال حضور الطالب المتحصل على شهادة البكالوريا إلى الحرم الجامعي من اجل تلقي الدروس من قبل الأساتذة على شكل محاضرات وإعمال موجهة وتطبيقات داخ المدرجات والقاعات الجامعية .

ونظرا للأزمة الوبائية التي عرفها العالم في الآونة الأخيرة نتيجة تفشي فيروس كورونا للمرة الأولى في مدينة وهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر 2019 عن طرق تناول أكلة شعبية مكونها الأساسي حيوان الخفاش في مدينة وهان ثم ينتقل الفيروس إلى دول العالم بما فيه الجزائر التي لم تسلم من هذا الفيروس الفتاك بداية من شهر مارس 2020 عن طريق رعية ايطالي ، أين انتشر المرض مما استدعى من وزارة الصحة الجزائرية إلى تتبني مجموعة من الإجراءات يندرج ضمنها تطبيق الحجر المنزلي ،و كان من بين أهم قراراتها تعليق الدراسة بجميع الأطوار الابتدائي ، المتوسط، الثانوي، الجامعي، وكحل بديل لإتمام الموسم الدراسي ، قامت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي باعتماد نظام التعليم عن بعد ، الذي كان أول ظهور له في عام 1856 في ألمانيا ، حيث قام شارل توسان وهو فرنسي بتدريس اللغة الفرنسية ، بعدها أخذت الولايات المتحدة بتأسيس مناهج التعليم بالمراسلة في جامع (الينيوي الحكومية) عام 1874 ، وبهذه الخطوة انتشر التعلم عن بعد في أنحاء العالم كافة ، وكان للدول العربية دور كبير في ذلك إذ أسست جامعة القدس المفتوحة لنموذج



يحتذي به في هذا المجال ، وكانت أول دراسة عن بعد عن طريق الراديو التعليمي في العشرينيات من القرن الحالي في وم أ يليها البث التلفزيوني عام 1950 ، ثم إنشاء الجامعات المفتوحة في بريطانيا سنة 1971 ، وفي منتصف الثمانينات وبداية التسعينات بدا استخدام الحواسيب في التعلم وانتشار استخدام الوسائط الحاسوبية قبل المرحلة الجامعية في أماكن العمل والبيوت ،

ولقد انتهجت الجامعات في العالم هذا النوع من التعليم في السنوات الأخيرة، حيث يعفي الطالب من الحضور إلى مقر الجامعة ويكتفي بتلقي الدروس عن طريق الانترنت والتفاعل مع الأساتذة انطلاقا من منصات خاصة توفرها الجامعة للطلبة وتقدم لهم الدروس التي يعدها الأساتذة ، بطلب أعمال من الطلبة تتم إرسالها عن طريق المودل عبر الانترنت بدل التعليم التقليدي الذي كان يتم عن طريق المراسلة ، والتعليم عن بعد في الجزائر ليس وليد الوضعية الوبائية فقد سعت الدولة منذ وقت طويل لتعميم التعليم الالكتروني كسبا للوقت وتقاديا للانتقال بين الولايات ، غير أن هذا النوع من التعليم واجه العديد من الصعوبات خاصة في ظل انخفاض مستوى تدفق الانترنت في البلاد ولأجل ذلك سعى العديد من الباحثين للكشف عن فعالية التعليم عن بعد في الجزائر نذكر منها دراسة للباحثة " حليلة الزاجي سنة 2010" تحت عنوان التعليم الالكتروني للجامعة الجزائرية مقومات التجسيد وعوائق التطبيق ، وتناولت الدراسة الإمكانيات المتوفرة ، وكذا عناصر العملية التعليمية بالإضافة التي تقبل الطلبة والأساتذة لهذا النمط من التعليم ، وفي دراستنا هذه تناولنا ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تم التطرق إلى إشكالية البحث وفرضياته وأهمية وأهداف الدراسة، بالإضافة التي تحديد المفاهيم الأساسية، وكذا الدراسات السابقة والخلفية النظرية للموضوع محل الدراسة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الطرق المنهجية المتبعة والدراسة الاستطلاعية، الأسس العلمية لأداة القياس المستعملة فيها، عينة البحث وكيفية اختيارها، وأخيرا المعالجة الإحصائية.



الفصل الثالث: خصص لعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضيات المطروحة



الإطار النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. تحديد الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد المفاهيم الإجرائية
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
7. الخلفية النظرية لتغير المتغير (الدراسة)

1. إشكالية الدراسة:

عرف العالم مطلع سنة 2020 انتشار وباء كوفيد 19 أو ما اصطلح عليه بـفيروس كورونا وهو فيروس خطير ومميت اجتاح العالم في فترة قصيرة، وكان سببا في الفتك بحياة الكثير من الأفراد. إن فيروس كورونا هو زمرة واسعة من الفيروسات يمكن أن تتسبب في مجموعة من الاعتلالات في البشر تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة الحادة الوخيمة، كما أن فيروسات هذه الزمرة تتسبب في عدد من الأمراض الحيوانية. (منشورات منظمة الصحة العالمية. 2021).

هذا الفيروس القادم من الصين سببه الأساسي كان وجبة في سوق شعبية بالصين مكونها الرئيسي حيوان الخفاش في مقاطعة وهان التي انتشر فيها الفيروس بصورة كبيرة، مما جعل الحكومة تعزل المدينة عن باقي البلاد هذا لم يمنع من انتشار المرض بصورة رهيبية في أمريكا ، وإيطاليا ، وظهور سلالات متحورة عنه في السنة الحالية ، أشد فتكا من تلك التي ظهرت في وهان الصينية في مملكة بريطانيا والهند وانتشر في دول أخرى، تعتبر أوروبا بمختلف مدنها أكثر تضرر من نظرا العدد الهائل للوفيات وتدهور الحالات الوضع الصحي لمعظم المرضى، فعمت حالة الهلع في المستشفيات حيث لم تعد تسع للمرضى ، واصبحت تعاني من عدة مشاكل من نقص الأسرة في العناية المركزة وندرة الأكسجين والكمادات وغيرها من وسائل الإسعاف الأولية التي أضحت ضرورية وكثيرة الاستعمال في زمن كورونا، سارعت الدول المتضررة باتخاذ تدابير مشددة بفرض الحجر الصحي الكلي للسكان وحظر التجول في المدن إلا للضرورة للقصى .

سعت مجمل الدول الى إيقاف جميع الرحلات الجوية والبحرية والبرية تجنباً لانتقال العدوى من الخارج والإصابة بالفيروس لكن على الرغم من ذلك انتشر الفيروس بقوة في كل دول العالم، دول الخليج العربي ومصر والمملكة السعودية هذه الأخيرة التي قررت غلق المسجد الحرام وإلغاء رحلات العمرة والحج لهذه السنة.



انتشر هذا الفيروس المميت في الجزائر على غرار معظم البلاد العربية، بعد ظهوره أول مرة في مدينة البليدة التي تم عزلها فيما بعد عن باقي المدن الجزائرية، سارعت الجزائر الى اتخاذ تدابير الحجر الصحي مبكرا لمحاصرة المرض وتجنب تفشي الوباء وخروجه عن السيطرة في ظل عدم تمكن دول لها إمكانيات اقتصادية وخبرات ووسائل متطورة في قطاع الصحة من التحكم في الوضع الوبائي. فتم توقيف حركة تنقل الأشخاص والبضائع، فُشلت جميع النشاطات التجارية وأغلقت المصانع والمؤسسات والمراكز الثقافية والمدارس والجامعات والمعاهد مما أدى الى توقف الدراسة في جميع الأطوار التعليمية، فاضطرت وزارة التربية الى احتساب الفصل الأول والثاني بالنسبة لتعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي، وتم تأجيل الامتحانات الرسمية ليتم تنظيمها في وقت لاحق باتخاذ تدابير الوقاية المشددة.

أما فيما يخص التعليم الجامعي فالأمر يستدعي إلى إلزامية استمرار الدراسة وتحصيل العلوم فالتعليم الجامعي هو السلسلة الأخيرة من التعليم التي يتم فيها تطوير مهارات الفرد وإثراء الجودة والإحترافية لديه. (المغربي 2007. ص11)، كما انه يتماشى مع التطورات المستجدة في سوق العمل وكذا التطورات والتكنولوجيا المستجدة في أساليب البحث العلمي لجأت الحكومة الجزائرية على غرار معظم دول العالم إلى التعليم عن بعد كبديل التعليم العادي.

والتعليم عن بعد ليس بجديد في القطاع فهو يحتل مكانا مرموقا منذ الألفية الثانية لما له من إمكانيات في تعليم أعداد كبيرة من الأفراد باستخدام أدوات وتقنيات وتكنولوجيا وفرتها ثورة المعلومات واتصالات، ويرتبط التعلم من بعد بفلسفة التعلم المستمر ليس من أجل التعلم وحده ولكن من أجل التعلم والتنمية ومواجهة المتطلبات والحاجات والمهارات التي تتجدد يوم بعد يوم (بكر. 2001. ص5).

عرف التعلم عن بعد بالجزائر تطور سريع منذ ظهوره أول مرة فقد كان يقتصر فقط على صيغة التعلم بالمراسلة على فئة محدودة من المتعلمين ومع تطور وسائل الاتصال و التواصل عموما التعليم عن بعد وارتبط اسمه بعدة مفاهيم كالتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني

خاصة في التعليم العالي لأنه يوفر الوقت ويتفادى الطالب الانتقال بين الولايات لالتحاق بالمعاهد و التخصصات العلمية الأدبية . وغيرها من المبررات التي جعلت منه ضرورة حتمية في زمن الجائحة ،وقد تناول مجموعة من الباحثين موضوع التعلم عن بعد كدراسة لتحسين ظروفه و تطوره في المستقبل نذكر منها دراسة (نسيمة جرود ،2020) التي تناولت موضوع التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد 19 و توصلت إلى ان التعليم عن بعد غير مقبول من طرف الطلبة وأن هذا النوع من التعليم حتى يكون ناجح يجب توفير كافة الإمكانيات من شبكة الانترنت عبر التراب الوطني لإتاحة الفرصة للتعليم عن بعد لكافة الطلبة .

وكذلك دراسة (سعيد،2020) التي أشارت إلى عدم نجاح تجربة التعليم عن بعد بسبب نقص تكوين الطلبة في مجال استخدام التكنولوجيا الحديثة التعلم عن بعد.

هذا ما يعني ان التعليم عن بعد كبديل مؤقت وحتمي في زمن الحجر الصحي حين غابت التجمعات العائلية و النشاطات الثقافية و الترفيهية وأصبح الخروج من المنزل فقط للضرورة القصوى و هو أيضا بمثابة المتنفس ، فالطالب حين ينشغل بالدراسة عبر منصات الموديل ، ويتفاعل مع زملائه و الأساتذة في مختلف وسائل التواصل الاجتماعي يخفف من آثار السلبية للحجر الصحي و الخوف من الموت والإصابة بالمرض إضافة إلى مليء وقت الفراغ الطويل بالمراجعة والمراجعة و إنجاز الأعمال الموجهة ، هذه أيضا تعتبر عامل إيجابي مهم من الجانب النفسي للطلاب ذلك أن من العوامل المساعدة على زيادة مستوى الضغوط النفسية للفرد يزيد حين لا يجد ما يقوم به طوال الوقت ويؤدي إلى تدني مستوى تقدير الذات وزيادة القلق والتوتر، إضافة إلى توقف الدراسة في الجامعات و المعاهد و الخوف من إمكانية إعادة السنة الجامعية فالطالب يسعى دائما إلى إستكمال تعليمه الجامعي في أقصر وقت ممكن و نيل الشهادة الجامعية ، التي هي الطريق الذي يرسم مساره المهني في المستقبل خاصة مع تزايد المخاوف من إمكانية أن يمكث هذا الفيروس طويلا وقد يستغرق مدة طويلا في التلاشي .



وقد أكدت الباحثة (أسماء عبد الحسين 2013) التي توصلت إلى أن الضغوط النفسية مرتفعة لدى الأفراد العاطلين عن العمل ، كون العاطل عن العمل ليس لديه ما يقوم به طوال الوقت مما يزيد من حدة الضغوط النفسية إضافة إلى الجانب المادي ، وعلى اعتبار أن التعليم عن بعد كان من بين الأساليب التي تساعد على التفاوض و مواجهة الضغوط النفسية ففي دراسة لبعض اساليب الضغوط النفسية أكدت الباحثة (سارة لطفي 2017) أن التفاوض يساعد على التخفيف من الضغوط النفسية و التخلص من المشاعر السلبية ، و التشاؤم و الإحباط . وفي الدراسة الحالية إفترضنا أن التعليم عن بعد يؤدي إلى التخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا . فجاء التساؤل العام للدراسة كما يلي : هل يساهم التعليم عن في التخفيف من الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة المسيلة؟ وتدرج تحته مجموعة من التساؤلات الجزئية:

- 1- مامدى تقبل الطلبة للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟
- 2- ما مدى توفير الجامعة للإمكانيات اللازمة لتسهيل التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا؟
- 5- هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية؟
- 6- هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية؟

2. فرضيات الدراسة:

للإجابة على هذه التساؤلات تم تبني الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: يساهم التعليم عن في التخفيف من الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة المسيلة.

الفرضيات الجزئية:

- 1- لا يتقبل الطلبة نمط التعليم عن بعد كبديل للتعليم التقليدي.
 - 2- لا تتوفر الجامعة على الإمكانيات اللازمة لإنجاح التعليم عن بعد.
 - 3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد والضغوط النفسية.
 - 4- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إمكانيات التعليم عن بعد والضغوط النفسية.
 - 5- توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية.
 - 6- توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية.
- 3- أهداف الدراسة:**

- 1- التعرف على مدى تقبل الطلبة نمط التعليم عن بعد كبديل للتعليم التقليدي.
- 2- التعرف على ما توفره الجامعة من إمكانيات لازمة لإنجاح التعليم عن بعد.
- 3- الكشف على العلاقة الارتباطية بين تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد والضغوط النفسية.
- 4- الكشف على العلاقة الارتباطية بين إمكانيات التعليم عن بعد والضغوط النفسية.
- 5- الكشف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية.
- 6- الكشف على الفروق في فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المنطقة السكنية.

4- أهمية الدراسة: نتناول في بحثنا هذا واقع استخدام التعليم عن بعد في التدريس بالجامعة، حيث تكمن أهميته في جدة الموضوع وهذا لحدثة موضوع التعليم عن بعد خاصة التعليم الالكتروني، وكذلك قلة تناوله من قبل الباحثين ، حيث توفر هذه الدراسة معلومات حول استخدام هذه التقنيات في التعليم بالجامعة، يمكن أن يستفيد منها الطلبة والباحثين



وكذلك يمكن أن تستخدم نتائج هذه الدراسة كمنطلقات لبحوث علمية أخرى بهدف تطوير طرق التدريس بالجامعة.

كما تكمن أهمية دراستنا أيضا في توعية ولفت انتباه المهتمين بقضايا التعليم العالي، بأهمية التعليم عن بعد في التدريس باعتباره يخفف الضغط النفسي عليهم ويمكنهم من مواصلة الدراسة مما يستلزم توفير الإمكانيات المادية والمؤهلات البشرية لتطبيق هذه التقنيات في التعليم بالجامعة وبالتالي المساهمة في تحسين نوعية التعليم، المقدم للطلبة لأنها أصبحت ضرورة ملحة لا يمكن الاستغناء عنها في ظل التطور التكنولوجي وما يقدمه من وسائل وأجهزة تعليمية.

5. تحديد المفاهيم الإجرائية:

1-التعليم عن بعد:

- إجرائياً: هو التعليم الذي يتم خارج حجرة الصف عن طريق وسائل الاتصال الحديثة، حيث يتم التفاعل فيها بين الطالب والأستاذ. وهو الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي من خلال الإجابة على فقرات الاستبيان.

2-تعريف الضغوط النفسية:

لغويا: يعرف الضغط النفسي لغة ضغط الكلام إي بالغ في إيجازه وضغطه أي قهره وإكراهه. STRESS: تعني الضغط وهي كلمة انجليزية وتعني الحزن والبؤس والإنهاك (بهاء الدين 2008، ص 18).

وفي اغلب الأحيان يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد، وهو مصطلح يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية.

وهو يعني الظروف النفسية المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك الصداع، الإحباط، القلق.

تعريف الطلبة: نقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة عينة من الطلبة والطالبات الذين يزاولون الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة ويتراوح سنهم من 19 فما فوق.



6-الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

1-6 الدراسات التي تناولت التعليم عن بعد:

1-دراسة نسيمة جرود ورقية عزاق(2020): تحت عنوان التعليم الجامعي عن بعد في

ظل جائحة كوفيد 19 من وجهة نظر الطلبة الجامعيين بجامعة لونيس على البليدة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن واقع التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كوفيد 19 من خلال الكشف عن مدى فعالية ونجاح هذا النوع من التعليم تحت الأوضاع التي تعيشها البلاد، وذلك بالبحث عن الفروقات في تقبل هذا النوع من التعليم لدى الطلبة الجامعيين باختلاف السن والمنطقة السكنية، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بتطبيق الاستبيان الالكتروني على عينة الدراسة الذي تمثل في الطلبة الجامعيين من جامعات مختلفة من الوطن والمتمثلة في جامعة لونيبي على البليدة 2 و جامعة محمد بوضياف المسيلة، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة، جامعة يحي فارس المدينة، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر، جامعة قسنطينة 2، و المركز الجامعي بتيبازة.

تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أن تقدير الطلبة للتعليم عن بعد في ظل الجائحة متدني.
- لا توجد فروق في استجابات الطلبة حول واقع التعليم عن بعد تعزي لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في استجابات الطلبة حول واقع التعليم عن بعد تعزي لمتغير المنطقة السكنية.

2-دراسة محمد الجليل سعيدي (2020): التعليم عن بعد خلال فترة جائحة كورونا من وجهة

نظر طلبة الدكتوراه علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.



هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استعداد الطلبة وتكوينهم في مجال الاعتماد على التعليم عن بعد في ظل تفشي جائحة كورونا درات إشكالية الدراسة حول مدى استعداد الجامعة ومدى تمكن الطلبة من الوسائل التكنولوجية المستخدمة في عملية التعلم عن بعد اعتمد الباحث المنهج الوصفي معتمدا على استبيان إلكتروني طبق على عينة من طلبة الدكتوراه تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

توصلت الدراسة إلى أن أغلبية الطلبة تكوينهم محدود في مجال التعليم عن بعد , كما يؤكد الطلبة على عدم تواجد آلية واضحة للتقييم الإلكتروني عن بعد .

3-دراسة قحام وهيبة: واقع التعليم عن بعد في جميع أطوار التعليم في الجزائر بجامعة محمد خيضر بسكرة.

ومن أهم أسئلة الدراسة:

-هل التعليم عن بعد بديل للتعليم التقليدي؟ التعليم عن بعد والتعليم الإلكتروني وجهان لعملة واحدة؟

-هل الجزائر تركز على التعليم التقليدي فقط؟

-هل استفادت الجزائر من التجارب الدولية في مجال التعليم عن بعد؟

4-دراسة محمد احمد مقدادي(2020): تصورات طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن لإستخدام التعليم عن بعد في ظل أزمة كورونا.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تصورات طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن لاستخدام التعليم عن بعد في ظل أزمة كورونا و مستجداتها، والتعرف إلى دلالة الفروق في تصورات طلبة المرحلة الثانوية عن استخدام التعليم عن بعد في الأردن وفقا لمتغير الجنس، تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 2020م وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي و تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في لواء قسبة اريد , وتكونت عينة الدراسة من 167 طالب وطالبة وبلغ عدد أفراد العينة



من الذكور 89، كما بلغ عدد الإناث 78 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة و اعتمد الباحث على الاستبانة كأداة لدراسة وتقصي اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد.

توصل الباحث بعد المعالجة الإحصائية إلى أنه لا توجد فروق في تقديرات افراد العينة ذكور وإناث في اتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد.

دراسة خليل إبراهيم السعادات(2002): إمكانية استخدام التعليم عن بعد في برامج كلية الدراسات التطبيقية بجامعة الملك فيصل بالمملكة السعودية.

هدفت الدراسة الى التعرف على إمكانية استخدام التعليم عن بعد في برامج كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع والتعرف على قدرة برامج التعليم عن بعد في المساهمة في تنمية مهارات استخدام الحاسوب والحصول على المعلومات من الشبكات التواصل وتكونت عينة الدراسة من جميع طلاب اللغة الإنجليزية عددهم الكلي 125 طالب وطالبة اعتمد الباحث على الاستبانة كأداة إجرائية في الدراسة الميدانية.

توصلت الدراسة انه لا يوجد فروق مرتبطة متغير العمر، وجود الأبناء، الوضع الاجتماعي والوظيفي والمستوى التعليمي والجنس نحو استخدام التعليم عن بعد في برامج كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع بجامعة الملك فيصل.

2-6 الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

1-دراسة قواري حنان بعنوان(2013): الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية وهي دراسة لنيل شهادة الماجستير بجامعة محمد خيضر ببسكرة واعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدماً مقياس للضغط النفسي وآخر لدافعية الإنجاز إضافة للمقابلة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط المهني ودافعية الإنجاز والتعرف على العلاقة بينهما.

استخدمت الباحثة المنهج الإكلينيكي، اداة الدراسة كانت المقابلة، ومقياس دافع الإنجاز، ومقياس الضغوط النفسية.



توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغط المهني مرتفع ومستوى دافع الإنجاز منخفض، وهناك علاقة عكسية بينهما.

2-دراسة نرمين نبيل (2017): هدفت الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالإنتماء لدى المراهقين، حيث تكونت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية والثانوية، اعتمد على استمارة المستوى الاجتماعي ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين ومقياس الانتماء للمراهقين من إعداد الباحثة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية ودرجة الإنتماء لدى المراهقين.

يوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد الإنتماء. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الضغوط النفسية.

3-دراسة وائل حامد السيد بعنوان (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود.

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين جودة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، اعتمد الباحث المنهج الوصفي واستعمل مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة، عينة الدراسة كانت (140) مدرس بالكليات الإنسانية وخدمة المجتمع. توصلت الدراسة إلى أنه يوجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة عند، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لأفراد الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

4-دراسة أسماء عبد الحسين محمد (2013): الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل وعلاقتها بالحياة الهائلة كلية التربية للبنات جامعة بغداد.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل والتعرف على مستوى الحياة الهائلة لديهم، عينة مثلت في 99 شخص عاطل عن العمل من دائرة التشغيل والفروض.



توصلت الباحثة إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى الأفراد العاطلين عن العمل ومستوى الحياة الهائلة منخفض، كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والحياة الهائلة لدى العاطلين عن العمل.

5-دراسة سارة لطفي مسعد عشعش (2017): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة-جامعة بورسعيد 2017.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت العينة من 192 طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكليتي التربية والتجارة بجامعة بورسعيد.

إما الأدوات فاستخدمت الباحثة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومقياس التفاؤل. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية والتفاؤل وجود فروق بين متوسطي درجات الطلبة التخصصات الأدبية والعلمية.

3-6 الدراسات التي جمعت المتغيرين:

1-دراسة الخالدي المستريحي الدالعة (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من (256) طالب وطالبة اختيروا بطريقة متيسرة، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية واستبانة الرضا عن التعليم الإلكتروني من خلال منصة "مودل".

أظهرت نتائج أن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جاء بمستوى منخفض والرضا عن التعليم الإلكتروني جاء بدرجة كبيرة، حيث أظهرت وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني، وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.



التعليق عن الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها: استقدنا من كل الدراسات المذكورة في كافة مراحل البحث سواء فيما يتعلق بالجانب النظري أو التطبيقي، سعدتنا دراسة دراسة نسيمه جرود وعزاق رقية، في معرفة رأي الطلبة في التعليم عن بعد كبديل للتعليم العادي وهي المتغير الأول في درستنا الحالية. كذلك دراسة محمد عبد الجليل سعيدي، التي أرجعت فشل تجربة التعليم عن بعد لعدم امتلاك الإمكانيات التي تناولتها الدراسة الحالية في السوءال الثاني، اما فيما يخص باقي الدراسات اعتمدت إلى تقييم تجربة التعليم عن بعد بصفة عامة فسعدتنا في إعداد استبيان الدراسة. وفيما يخص الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية فهي المتغير الثاني في الدراسة الحالية فساعدت في وضع الفرضيات فدراسة أسماء عبد الحسين محمد توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والحياة الهائلة هذا ماجعلنا نعتقد ان التعليم عن بعد ساعد على التخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا.

7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

7-1-1 تعريف التعليم عن بعد:

يعد التعليم عن بعد نمط جديد من أنماط التعليم الذي يسمح بنقل وتوصيل المادة العلمية عبر وسائل إلكترونية متعددة دون حاجة الطالب للحضور إلى قاعة الدرس بشكل منتظم.

هناك ثلاثة أنواع من التعريفات يركز كل منها على جانب معين.

1-يرتكز الأول على التعليم المسمى وجها لوجه.

2-يفرق الثاني بين التعليم والإكتساب.

3-يرتكز الثالث على التعليم بواسطة وسائل الإتصال.

تعريف هولمبرج: التعليم عن بعد هو ذلك النوع من التعليم الذي يغطي مختلف صور الدراسة في كافة المستويات التعليمية التي لا تخضع فيها العملية التعليمية لإشراف مستمر



ومباشر من المدرسين أو المشرفين في قاعات الدراسة ولكنها تخضع لتنظيم مؤسسي ويحدد ذلك التنظيم مكانة الوسائط التقنية في العملية التعليمية ودورها في تحقيق الاتصال بين المعلم والمتعلم دون إلتقاء وجهها لوجه.

يؤكد هولمبرج على عنصرين هما:

-انفصال المعلم عن المتعلم أي وجود مسافة بينهما.

-التنظيم الإداري الذي ينظم ويدير العملية التعليمية.

تعريف مور: هو طريقة من طرق التدريس يتم فيها فصل سلوكيات التدريس جزئيا عن سلوكيات التعلم، حيث يتم تحقيق الاتصال بين المعلم والمتعلم عن طريق توفير المواد التعليمية المطبوعة والإلكترونية والمسموعة والمرئية وذلك لنقل التعلم بين طرفين المؤسسة من جهة والمتعلم من جهة أخرى، وتوفير المناخ الملائم لحدوث عملية الاتصال حيث يتم بحرية كاملة.

أكد مور في تعريفه على ثلاث عناصر هي:

الفصل بين أداء المعلم وأداء المتعلم مكانيا.

يتم الاتصال غالبا عن طريق الوسائط التقنية

توفير المناخ أو البيئة التعليمية وهو عنصر مهم في عملية التعلم.

تعريف بيترز: هو طريقة لنشر المعرفة واكتساب المهارات والاتجاهات ذات المغزى، وذلك بتكثيف العمل في تنظيم مكونات التعلم عن بعد إدريا وفنيا، واستخدام الوسائط التقنية المتعددة من أجل إنتاج مادة تعليمية ذات جودة عالية، يمكن الاستفادة منها في عملية التعلم لتمكين الدارسين من تلقي المعرفة في أماكن تواجدهم ركز بيترز على عناصر مهمة وهي:

أن التعليم عن بعد يعتمد بالدرجة الأولى على الوسائط التقنية المتعددة.

أن التعليم عن بعد موجه لأكبر شريحة من المجتمع.



7-1-2. جذور تاريخية التعليم عن بعد:

عرف المسلمون أنماطا من التعليم تشابه في خصائصها التعليم من بعد إلى حد كبير حيث كان نظام التعليم في المساجد وفي الزوايا والكتاتيب يتيح للمتعلمين حرية اختيار المواد التي يدرسونها، والمدرس الذي يتولى تدريسهم، ولا يرتبط الدارس بزملائه في تقدمه الدراسي وينجز ما تكلفه به المدرس فرديا فإذا أنجزه تلقى ما يلي ذلك من مقررات، كما كان للطالب حق اختيار الحلقة الدراسية والوقت المناسب للدراسة وعدد مرات الحضور. كما كانت عملية التعليم لا تمنع الدارس من أداء عمل معين يكتسب منه.

وفي العصر الحديث ظهرت أول بوادر التعليم من بعد في صورة التعليم بالمراسلة والذي يرجع تاريخه إلى إنشاء المكاتب البريدية المنظمة في بريطانيا عام 1840م حيث بدأت أول محاولة فردية من المعلم بينمان (penman) والذي كان يرسل تعليمات وتوجيهات دراسية إلى طلابه مكتوبة بطريقة الاختزال وبواسطة البريد.

وبين عام 1882 و1890 ظهرت أول التنظيمات المؤسسية للتعليم بالمراسلة في بريطانيا حيث أنشأت الكلية الجامعية للتعليم بالمراسلة في لندن، وكلية وليهول (welsey Hall)، وعن طريقهما استمر تقديم التعليم بالمراسلة مع التعليم التقليدي من أجل توفير نوع من التعليم للجميع، وخاصة برامج التربية الحرة، وبرامج المرحلة الثانوية، ولقد ابتكر هذا النوع من التعليم لضمان استمرار الدارسين في أداء واجباتهم الوظيفية والدراسية في نفس الوقت.

وفي العالم العربي، ظهرت بوادر إنشاء مؤسسات التعليم عن بعد وفي مصر عام 1988م بقرار من المجلس الأعلى للجامعات المصرية، والذي تم بموجبه السماح للجامعات التي ترغب في ممارسة هذا النوع من التعليم، بالبدء في تنظيم برامج للتعليم من بعد، وقد طبقته في البداية أربع جامعات هي: القاهرة والإسكندرية وأسيوط وعين شمس، وتطور ذلك النوع من التعليم في مصر، حيث افتتحت بعد ذلك الجامعة الأمريكية المفتوحة بالقاهرة.

مدني. 2007. ص 17-18)

7-1-3. أنواع التعليم عن بعد:



- **التعليم المتزامن:** هذا النوع من التعليم يكون ضمن برنامج معين يلتزم فيه الطالب بجدول للمحاضرات من خلال ما يسمى بغرف المحادثات الإلكترونية أو video, Conferece, هذا النوع يوفر مرونة اقل للطالب لكنه يضمن تواصلًا أكبر بين الطلبة و الأساتذة , وقد يلزم الطلاب أيضا بالولوج يوميا على منصة البرنامج وتسجيل الحضور للحصول على المواد الدراسية الخاصة ببرنامجه وأي معلومات أخرى .

- **التعليم غير المتزامن:** هذا النوع من التعليم لا يلتزم الطالب فيه ببرنامج معين أو جدول للمحاضرات إلكترونيا فقد يختلف النظام من محاضرة لأخرى حسب ما يتفق عليه الطلاب وأستاذ المادة فأحيانا توجد محاضرات يتطلب حضورها التسجيل والتواصل في وقت معين وأخري يمكن مشاهدتها في الوقت الذي يناسب الطالب وأحيانا تكون المحاضرات في وقت معين ولكن التكاليفات يمكن تسليمها في أي وقت ومع التطور العلمي والتكنولوجي ظهر برنامج للتواصل العلمي عن بعد يعرف ببرنامج زووم . zoom (جرود، وعزاق، 2020)

إن هذا النمط من التعليم الحديث يعتمد على عدة أساليب ووسائل متنوعة، مما يؤثر على نوعيته وأشكاله فيما يلي نذكر مجموعة الأساليب المعتمدة في التعليم عن بعد.

- **أسلوب التعلم بالمراسلة:** يقوم هذا الأسلوب على إرسال المادة المطبوعة للمتعلم ومن ثم يقوم المتعلم بالتعليق عليها وإرسالها وطرح أسئلة واستفسارات ومن ثم إعادتها ويعد البريد الإلكتروني الآن الوسيلة في عمل شبكة الإنترنت.

- **أسلوب الوسائط المتعددة:** يعتمد على استخدام النص المكتوب من قبل الدارسين من خلال التسجيلات السمعية والبصرية باستخدام الأقراص المرنة أو المدمجة أو الهاتف والبريد الإذاعي أو التلفزيوني.

- **أسلوب المؤتمرات المرئية:** وهو أسلوب مشابه لأسلوب التعلم الذي يجري داخل الفصل غير أن المتعلمين يكون بعيدين منفصلين يرتبطون فقد بشبكات الإتصال الإلكترونية عالية القدرة تساعد على التفاعل مع الموضوع المطروح.



- **أسلوب المواد المطبوعة:** يعد هذا الأسلوب الأساس الذي اعتمدت عليه كل النظم أو الأساليب لتقديم المناهج التعليمية وتتنوع المواد المطبوعة مثل الكتب الدراسية ومخططات المقررات والتمارين والملخصات والإختبارات وغيرها.

- **أسلوب التعلم الافتراضي:** يعتمد هذا الأسلوب على نقل المادة العلمية والإتصال بين المعلم والمتعلم وذلك من خلال الويب والبريد الإلكتروني وعلى الرغم من ان هذا الأسلوب حديث العهد إلا أن ازدياده مطرد لدرجة أن التعلم عن بعد لا يقصد به في أغلب الأحوال إلا هذه التقنية ويكون الإتصال فيه بشكل متزامن وغير متزامن.

- **أسلوب الأقراص المدمجة:** وهو من الوسائل الآمنة والجيدة لنقل المعلومات وتمتاز بقدرتها على تخزين أكبر كمية ممكنة من المعلومات والبيانات و إعادة تشغيلها بطريقة عالية الجودة, لهذا كثر استخدامها بشكل واسع في التعلم عن بعد إلا أن المواد الدراسية تبقى مقيدة ضمن الحدود التي وضعها من مصمم البرامج إذا لا يستطيع المعلم تصحيح الوسيلة , وهي تساعد على التعلم الذاتي لكن إنتاجها و إعدادها يتطلب وقت أطول وتكلفة أكثر .

أسلوب التعلم المتفاعل عن بعد: يعتمد هذا الأسلوب على التفاعل بين المعلم والمتعلم عن بعد من خلال الاتصالات المسموعة وقنوات التعلم التي تبث من خلال الوسائط والأقمار الصناعية

7-1-4. مبررات التعليم عن بعد:

- **المبررات الجغرافية:** وهي مجموعة الأسباب المتعلقة بالناحية السكنية والتي حالت دون مزاوله التعليم النظامي بالنسبة للمتعلمين في المدارس والجامعات نذكر منها العناصر التالية:

- 1- بعد مسافة بين المتعلمين والمؤسسة التربوية.
- 2- وجود مناطق معزولة جغرافيا كالصحاري والجزر والجبال الشاهقة.
- 3- صعوبة وصول الدارسين إلى المؤسسات التربوية بسبب وعورة الطرق أو عدم وجودها.



4- قلة عدد السكان في بعض المناطق النائية وعدم استقرارهم في مكان معين مثل البدو الرحل مما يؤدي إلى عدم قدرة المؤسسات التربوية على تقديم الخدمات التعليمية لهم.

- المبررات الاجتماعية والثقافية:

- 1- يساعد انتشار التعلم عن بعد على استيعاب التغيرات الاجتماعية والثقافية والتكنولوجية والإسهام في تنميتها.
- 2- التوجه نحو تعليم المرأة لا سيما في الدول النامية لأجل انخراطها في العمل وتبوءها مراكز اجتماعية مختلفة.
- 3- الإسهام في برامج محو الأمية وتعليم الكبار ومحو الأمية الحضرية والمعلوماتية.

- المبررات الاقتصادية:

- 1- تقديم الخدمة التعليمية التعليمية لشرائح المحرومين من الفقراء وغيرهم في المجتمع.
- 2- ازدياد كلفة التعليم النظامي وإمكانية تعليم أعداد كبيرة من الطلبة بتكلفة أقل.
- 3- توفير الوقت والجهد عن طريق الإسهام في الإنتاج والتعليم عن بعد في أوقات الفراغ وبالتالي توفير الكوادر البشرية اللازمة لخدمة التنمية الاقتصادية وتدريبهم باستمرار عن طريق التعلم عن بعد لرفع مستوياتهم المهنية.

- المبررات النفسية:

- 1- يقدم التعلم عن بعد برامج تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
- 2- يعمل على إعادة الثقة للمتعلمين الكبار بقدرتهم على متابعة على المتعلم ورغبته في الالتحاق بالتعليم.
- 3- تلبية طموحات جميع الأفراد في التعليم بغض النظر عن أية فروق مهما كانت.
- 4- تنمية مشاعر الفرد مشاعر الفرد بقدرته على الانجاز والإسهام في نموه الذاتي ونموه المجتمعي (مدني، 2007، ص 39-41).



- المبررات الصحية: وتشمل تلك الظروف الصحية التي تحول دون إمكانية إنتقال المتعلم للمدارس والجامعات بسبب إنتشار الأمراض الخطيرة والمعدية فالتعلم عن بعد يدخل ضمن الإجراءات الاحترازية التي تم لجوء إليه معظم دول العلم لضمان إستمرار الدروس وإستكمال المقرر التعليمي المسطر وهي مبادرة بيداغوجية لوضع حد لتفشي محتمل لفيروس كورونا بين الطلبة والمتعلمين.

كذلك الأمر بالنسبة للكوارث الطبيعية والأزمات السياسية حيث تم إعتماد التعليم عن بعد في فلسطين المتحلة وعدة دول تعرضت لكوارث طبيعية خطيرة (زايد، 2020، ص 49)

7-2. الضغوط النفسية:

7-2-1 مفهوم الضغط النفسي: يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل. لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحث نتيجة العوامل الخارجية مثل. كثيرة المعلومات التي تؤدي الى إجهاد انفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر - ويعرف سبلي وهو أحد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة موضوع الضغط النفسي على انه الاستجابة الغير النوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسد لاستعداداته العقلي والبدني. (ماجدة بهاء الدين، 2014، ص 20)

- النادر وآخرون: فيعرفان الضغط النفسي على انه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة المتطلبات وعندما يحدث اختلال وعدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، ولا يتحكم الفرد بها يحدث الضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به.

ويعرف مايرو 1898 الضغط النفسي على انه العملية التي من خلالها تقييم وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحديا للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع الأحداث.

7-2-2 النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية:



-نظرية المواجهة أو الهروب: وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في الدراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تشير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي و زيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو . الهروب منه وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام (شاهين، 2007، ص30)

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط ط إذا وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد الفعل وذلك من خلال ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين، وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتحدى له وأما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه (شاهين، 2007، ص31)

ويشير كانون إلى إن الكائن الحي يستطيع مقارنة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض إلا إن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي تم من خلال محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن.

-نظرية هنري موراي (1931): يرى موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومين أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.



ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو الشخص ستيسر أو تفوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هي: (فاروق السيد، 2001 ص 56)

أ-ضغط بيتا (peta stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويعتبرها ذاتيا.

ب-ضغط ألفا (Alpha stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما في الواقع ، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول وبيتا يؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) وأما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما. (الرشيدي، 1999، ص 325)

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات: الانجاز، العدوان، الاستقلالالخ.

-نظرية ريتشارد لازوروس (1966): نظرية التوافق بين الشخص والبيئة ويعد ريتشارد لأزروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية التقسيم المعرفي في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقسيم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد (عثمان، 2001 ص 101).

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية ويعتمد دور الفرد، إذ انه تقسيم التهديد وليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف.



-نظرية هانز سيللي: كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب، متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى إن الضغط متغير غير مستقل هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس البيئة الضاغطة. (عبد اللطيف 2001، ص26).

ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وإن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي: مرحلة التنبيه، ومرحلة المقاومة، مرحلة الإجهاد.



الفصل الثاني

الفصل الثاني

الإطار المنهجي للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية
2. منهج الدراسة
3. أدوات الدراسة
4. عينة الدراسة
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مجموعة من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به الباحث، وتعد الدراسات الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمتد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي، كما أنها تعرف بالظروف التي ستجري فيها البحث العلمي. وهي أساس جوهري لبناء البحث ككل وهي بمثابة خطوة أساسية وهامية في البحث العلمي، إذ من خلال يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ووضوحه ومكنتنا الدراسة الاستطلاعية من التعرف أكثر مجتمع الدراسة واكتشاف جميع المتغيرات المتعلقة بمشكلة البحث، وكذا مدى ملائمة أداء البحث وصلاحياتها، مما مكننا للوصول إلى أفضل الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب والأخذ بعين الاعتبار المشكلات والمواقف التي قد نتعرض لها كطاقم بحث أثناء تطبيق الاستبيان الإلكتروني على عينة الدراسة. (ابوعلام. 2014. ص394).

واعتمادا على عينة استطلاعية قوامها (20) عشرون طالبا.

2- منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي القائم على دراسة الظاهرة كما هي الواقع بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها تعبيراً كمياً وذلك من خلال جميع البيانات عن طريق الاستبيان.

3- أدوات الدراسة: تم استخدام الاستبيان ومقياس الضغوط النفسية في هذه الدراسة.

3-1 الاستبيان: هو أكثر الوسائل استخداما للحصول على معلومات وبيانات عن الأفراد ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها أن الاستبيان اقتصادي نسبياً، ويمكن إرساله إلى أشخاص في مناطق بعيدة، كما أن الأسئلة أو المفردات مقننة من فرد لآخر، ويمكن ضمان سرية الاستجابات كما أنه يمكن صياغة الأسئلة لتناسب أغراضها محددة ويمكن أن تستخدم



الفصل الثاني الإطار المنهجي للدراسة

الاستبيانات الصيغة الاستفهامية، أو الصيغة الإخبارية، دون أن تؤثر ذلك على مضمون السؤال أو الفقرات، وفي أي من الحالتين فإن الأفراد يستجيبون كتابة لما هو مطلوب منهم.

-تم تصميم إستبيان لتعليم عن بعد من طرف الطالبتين وهو يتكون من محورين، محور ل تقبل الطلبة للتعليم عن بعد، ومحور للإمكانيات الجامعة في التعليم عن بعد.

3-2المقياس: تم الإعتماد على مقياس الضغوط النفسية، والمقياس هو مجموعة المعايير التي تفسر درجة الفرد في الإختبار معين، والمقياس تقدير كمي لبعد من أبعاد السلوك المراد قياسه

تتنوع المقاييس النفسية حسب مجالات الدراسة وموضوعها مثل مقاييس لتحديد السمات الشخصية مثل إختبارات الذكاء والميول والاتجاهات النفسية. (امطانيوس.2016 ص.237).

3-4الصدق والثبات لاستبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا كوفيد 19.
تم التعرف على صدق الاستبيان عن طريق صدق المحكمين من خلال عرضه على مجموعة من الأساتذة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة (القائمة الأسمية في ملاحق الدراسة).



العبرة	تصحيحها
- أصبحت أشعر براحة نفسية كبيرة عندما اتحت لي فرصة التعليم عن بعد - التعليم بمفردات يسمح بإبراز قدراتك ومهاراتك الشخصية - يستخدم الطلبة والمنصة الرقمية لتقديم أعمالهم والحصول على تقييمهم - توفر الجامعة المادة العلمية عن بعد التي تتناول جميع المقاييس. - توفر الجامعة الوسائل التقنية المرنة التي تساعد على تناول المحاضرات بسهولة. - تتوفر طرق طرح المحاضرات، مكتوبة، فيديوات. - توفر الجامعة برامج العرض التي تساعد الطالب في فهم الدروس. - تنظم الجامعة حملات تحسيسية للطلبة في مجال التعليم عن بعد.	- أصبحت أشعر براحة نفسية كبيرة عندما اتحت لي فرصة التعليم عن بعد - التعليم بمفردات يسمح بإبراز قدراتك ومهاراتك الشخصية - يستخدم الطلبة والمنصة الرقمية لتقديم أعمالهم والحصول على نتائجهم - توفر الجامعة المادة العلمية اللازمة لتناول المقاييس في جميع التخصصات - توفر الجامعة الوسائل التقنية المرنة التي تساعد الأستاذ في بناء المحاضرات بسهولة - تتوفر طرق طرح المحاضرات مقالات، فيديوات.... الخ - توفر الجامعة برامج العرض التي تساعد الأستاذ في تقسيم المحاضرات - تنظيم الجامعة دورات تكوينية للأستاذ في مجال التعليم عن بعد

جدول رقم (01) يبين العبارات المصححة في الاستبيان.



رقم العبارة	متوسط المقياس	تباين المقياس	معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	معامل الصدق
1	51,63	65,690	,313	,831	0.91
2	51,32	70,006	-,031	,841	0.91
3	51,84	63,363	,468	,825	0.90
4	51,58	64,924	,423	,827	0.90
5	52,11	63,544	,398	,828	0.91
6	51,26	67,649	,277	,832	0.91
7	51,84	65,585	,451	,827	0.90
8	51,21	66,175	,390	,829	0.90
9	51,37	68,912	,057	,840	0.91
10	52,32	66,673	,225	,835	0.90
11	51,37	61,912	,564	,821	0.90
12	51,79	63,953	,405	,828	0.90
13	51,95	63,719	,486	,825	0.90
14	51,89	63,655	,420	,827	0.90
15	52,00	70,667	-,094	,845	0.90
16	51,89	65,433	,512	,826	0.90
17	52,37	63,023	,596	,821	0.90
18	51,74	68,205	,094	,840	0.91
19	52,26	65,094	,324	,831	0.91
20	52,37	63,246	,509	,824	0.90
21	52,05	63,719	,492	,825	0.90
22	52,58	63,924	,604	,822	0.90
23	52,58	64,368	,556	,824	0.90

0.90	,826	,540	65,480	52,58	24
0.90	,833	,253	66,731	51,79	25
0.91	,834	,250	65,924	52,42	26
0.90	,823	,552	63,485	52,53	27

جدول (02) : يوضح معامل ألفا كرو نباخ كل فقرة من فقرات استبيان التعليم عن بعد.

المجموع	ألفا كورنباخ
27	0.835

جدول (03) : يوضح معامل ألفا كرو نباخ لكل فقرات الاستبيان.

3-4 الصدق والثبات لاستبيان الضغوط النفسية:

رقم العبارة	متوسط المقياس	تباين المقياس	معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	معامل الصدق
1	38,000	58,947	,384	,874	0.93
2	38,250	55,145	,611	,866	0.92
3	37,850	59,924	,361	,875	0.93
4	38,250	58,197	,383	,874	0.93
5	38,550	57,418	,426	,873	0.93
6	38,200	58,379	,355	,875	0.93
7	38,350	56,976	,429	,873	0.93
8	38,200	57,326	,516	,870	0.93
9	38,050	54,471	,785	,861	0.92
10	38,950	62,471	-,004	,886	0.93
11	38,400	56,147	,660	,865	0.93
12	38,550	56,261	,599	,867	0.93



0.93	,869	,525	55,292	38,850	13
0.92	,861	,721	53,200	38,600	14
0.93	,867	,581	55,734	38,550	15
0.93	,867	,573	54,050	38,450	16
0.93	,864	,652	54,674	38,400	17
0.93	,879	,235	59,776	38,250	18
0.93	,871	,496	55,484	38,300	19

جدول (04) : يوضح معامل ألفا كرو نباخ كل فقرة من فقرات استبيان الضغوط النفسية.

ألفا كورنباخ	المجموع
0.817	19

جدول (05) : يوضح معامل ألفا كرو نباخ لكل فقرات استبيان الضغوط النفسية.

4-مجتمع الدراسة وعينتها:

إن مجتمع الدراسة تكون من طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، أما العينة فهي جزء من المجتمع المذكور سابقا، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة فموضوع الدراسة يتطلب اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدولين رقم (06) و (07) يوضحان خصائص عينة الدراسة.

4-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

-الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	05	%25
إناث	15	%75



المجموع	20	%100
---------	----	------

الجدول رقم (06) : توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (20) فرداً، نلاحظ أن (5) من أفراد العينة الاستطلاعية ذكور، في حين أن 15 يمثلون الإناث كما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (01) : توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

2-4 خصائص العينة الأساسية:

*الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	29	%29
إناث	71	%71
المجموع	100	%100

الجدول رقم (07) : توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (100) فرداً، نلاحظ أن (29) من أفراد العينة الأساسية ذكور، في حين أن 71 يمثلون الإناث كما يوضحه الشكل التالي:





الشكل رقم (02) : توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

*مكان الإقامة:

النسب المئوية	الترددات	مكان الإقامة
43.0	43	منطقة حضرية
34.0	34	منطقة شبه حضرية
23.0	23	منطقة ريفية
100	100	المجموع

الجدول رقم (08) : توزيع افراد العينة حسب مكان الإقامة.

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (100) فرداً، نلاحظ أن (43) من أفراد العينة يقطنون بالمناطق الحضرية، في حين أن (34) يقطنون بالمناطق شبه الحضرية، و (23) فرداً يقطنون بالمناطق الريفية كما يوضحه الشكل التالي:





الشكل رقم (03) : توزيع افراد العينة حسب مكان الإقامة.

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- 3- المتوسط النظري: تم تحديده بـ الدرجة (3).
- 4- اختبار t -test لعينة واحدة: للحكم على معنوية مستوى مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية ظل جائحة كوفيد 19
- 5- معامل الارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي
- 6- معامل الفا كرونباخ: لحساب الثبات.



مكنتنا الدراسة الإستطلاعية في مجتمع الدراسة من اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية لأنها تقلل من أثر التحيز في النتائج المحصل عليها ، واستخدام المنهج الوصفي المناسب لوصف الظاهرة كما هي في الواقع ، وكذا من اختيار أداة الدراسة التي تمثلت في استبيان للتعليم عن بعد و مقياس الضغوط النفسية ، وقد تم التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة من خلال حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار ، أما الصدق فتم عرض أداة الدراسة على المحكمين وهم أساتذة قسم علم النفس وتم تصحيح العبارات ، بناءا على ماسبق اداة الدراسة جاهزة للتطبيق على عينة البحث.



الفصل الثالث

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض نتائج الدراسة

2. مناقشة نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الدراسة الأساسية:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

البعد	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التباين	متوسط الفرق بين المتوسطات الحسابية	إختبار ت	مستوى الدلالة	قيمة الفروق بين درجات	
									الدنيا	العليا
تقبل	100	31.4	5.412	99	50.5	3.476	6.29	0.55	2.376	4.563
الطلبة		70			09		8			

الجدول رقم (09) : يوضح مدى تقبل الطلبة للتعليم عن بعد

فيما يخص التساؤل الأول الذي يقول مامدى تقبل الطلبة للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان متوسط درجات افراد العينة بلغ 3.476 درجة بانحراف معياري قدره 5.412، وقيمة الفروق في درجات أفراد العينة بلغت مابين 2.376 و 4.563 درجة والفرق دال إحصائيا، إلا ان قيمة اختبار T التي بلغت 6.298 جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.55، وعليه يتبين ان التعليم عن بعد مقبول بدرجة متوسطة لكنها غير دالة احصائيا.



1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

البعد	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	التباين	درجة الحرية	متوسط الفرق بين متوسطات الحسابية	إختبار T	مستوى الدلالة	قيمة الفروق بين الدرجات	
									الدنيا	العليا
الامكانيات	10	24.24	5.412	5.41	99	1.760	3.2	0.02	-	-
	0						52		2.83	0.6
									4	86

الجدول رقم (10) : يوضح مدى توفير الامكانيات لتسهيل التعليم عن بعد.

فيما يخص السؤال الثاني الذي يقول (مامدى توفر الامكانيات لتسهيل التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟)، نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان متوسط الفرق بين المتوسطات الحسابية بلغ 1.760 بانحراف معياري بلغ 5.412 و قيمة الفروق بين درجات مابين - 2.834 و -0.686 و الفرق دال إحصائيا غير ان قيمة الاختبار t بلغت 3.252 عند مستوى الدلالة 0.02 وهي غير دالة إحصائيا، وعليه يتبين ان الجامعة لا توفر الامكانيات اللازمة لتسهيل التعليم عن بعد.

1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

البعد	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	التباين
تقبل الطلبة للتعليم عن بعد	0.16	0.17	31.545	5.47
الضغوط	0.50	0.62	34.07	6.13



				النفسية
--	--	--	--	---------

جدول رقم (11): يوضح العلاقة بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من

الضغوط النفسية.

أما التساؤل الثالث والذي مضمونه هل توجد علاقة بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا 19 لدى الطلبة الجامعيين؟ الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا.

الفرضية البديلة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا.

، حسب النتائج موضحة أعلاه في الجدول رقم (10) حيث بلغ معامل الارتباط بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والضغوط النفسية (0.16) يعني لا يوجد ارتباط لذا نقبل الفرضية الصفرية التي تقول: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقبل الطلبة للتعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا.

4-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

البعد	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	التباين
إمكانات الجامعة التعليم عن بعد	0.097	0.87	25.74	0.70
الضغوط النفسية	0.50	0.34	39.07	.6.13

الجدول (12): يوضح العلاقة بين الإمكانات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعلم عن بعد

والتخفيف من الضغوط النفسية.



بالنسبة للتساؤل الرابع (هل توجد علاقة بين الإمكانات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعليم عن و التخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا ؟)

الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإمكانات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية.

الفرضية البديلة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإمكانات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا 19.

من خلال ملاحظة النتائج في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسن هي (0.097)، يعني لا يوجد ارتباط، لذا نقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإمكانات التي توفرها الجامعة لتسهيل التعليم عن بعد والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا.

5-1 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في التخفيف من الضغوط النفسية تعزي متغير الجنس و للتحقق من صحة هذ الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل:

المحور	الجنس	مستوى الدلالة	قيمة اختبار ت
	ذكور	إناث	
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقبل الطلبة للتعليم عن بعد	33.55	5.98	30.81
			5.07
			0.92
			2.39



0.79	0.29	6.08	26.04	4.89	25.03	إمكانيات الجامعة لتسهيل التعليم بعد
- 1.93	0.48	5.50	39.78	7.37	37.53	الضغوط النفسية

الجدول رقم (13) يوضح الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة تبعا

لمتغير الجنس

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين في محوري التعليم عن بعد، تقبل الطلبة للتعليم عن بعد وإمكانيات الجامعة لتسهيل التعليم عن بعد، وكذا بالنسبة لضغوط النفسية، حيث جاءت الفروق طفيفة بينهم وغير دالة إحصائيا بمستوى دالة على التولي 0.925 و 0.233 و 0.48 وهي اكبر من 0.05 هذا يعني انه لا توجد فروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس.

1-6 عرض نتائج الفرضية السادسة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في التخفيف من الضغوط النفسية تعزي لمتغير المنطقة السكنية و للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها.

المحور	الإقامة	الإقامة	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
تقبل الطلبة للتعليم عن بعد	منطقة	منطقة شبه حضرية	0.126	1.278	0.992
	حضرية	منطقة ريفية	0.9317	1.43	0.992



منطقة حضرية	منطقة حضرية	0.992	1.496	-0.126
شبه حضرية	منطقة حضرية	0.957	1.437	0.805
ريفية	منطقة حضرية	0.609	1.432	-0.688
إمكانات الجامعة لتسهيل التعليم عن بعد	منطقة حضرية	0.866	-	0.426
	منطقة حضرية	0.778	1.506	-0.262
	منطقة حضرية	0.163	1.585	1.953
	منطقة حضرية	0.23	1.389	3.662
	منطقة حضرية	0.303	1.648	1.708

الجدول رقم (14) يوضح الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة تبعا

لمتغير الإقامة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان هناك تقارب في قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية حسب مكان الإقامة بين المجموعات الثلاث (منطقة حضرية، منطقة شبه حضرية، منطقة ريفية) بالنسبة لمحور تقبل التعليم عن بعد، حيث جاءت غير دالة إحصائيا.

وفيما يخص محور الإمكانات الجامعة فهناك تبيان في قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية حسب مكان الإقامة بين المجموعات الثلاث لصالح مجموعة المنطقة الحضرية، غير أنها جاءت غير دالة إحصائيا بمستوى دلالة (0.60 ; 0.77;0.87)



الفصل الثالث تحليل ومناقشة النتائج

اما فيما يخص محور الضغوط النفسية فهناك تقارب في قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية حسب مكان الإقامة بين المجموعات الثلاث (منطقة حضرية، منطقة شبه حضرية منطقة ريفية)

المحور	قيمة الفرق f	مستوى الدلالة	اختبار t
تقبل الطلبة للتعليم عن بعد	0.926	0.926	2.399
			2.240
إمكانيات لتسهيل عن بعد	0.233	0.233	0.797-
			0.866-
الضغوط النفسية	0.48	0.408	1.5.79-
			1.395-

الجدول رقم (15) يوضح اختباري التجانس ومقارنة المتوسطات عن طريق اختبار (ت).

من الإختبار الأول يتضح عدم وجود دلالة حيث قيم الدلالة للمحاور الثلاث على الترتيب جاءت كالتالي:

0.926 و 0.233 و 0.408 وجميعها اكبر من 0.05 يعني ذلك وجود تجانس بين الذكور و الإناث مما يعني الاعتماد لدلالة اختبار (ت).

2 -مناقشة النتائج:

2-1مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على: " عدم تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد

في ظل جائحة كورونا "

يمكن أن نفسر ذلك بأن الطلبة في ظل فرض الحجر الصحي و فيروس كورونا وغلق الجامعات، ما جعل القائمين على قطاع التعليم في المؤسسات الجامعية على إيجاد حل بديل ألا وهو التدريس عن طريق شبكة الأنترنت وفتح منصات تواصل لنشر الدروس



التعليمية عن طريق مقاطع الفيديو أو مخططات الدروس والمدونات لفائدة الطلبة ومساعدتهم على فهم المحتوى المنشور، فقد واجه الطلبة صعوبات وعراقيل أولاً فيما يخص الدخول إلى المنصة ، وثانياً الأوضاع في بعض المناطق التي توجد فيها سوء خدمة شبكة الأنترنت وبطئها وعدم قدرة الطلاب على الاعتماد عليها، وصعوبة الحصول على الكتب وانقطاع التيار المتكرر وكذا مسألة الانضباط الافتراضي الذي يعد عاملاً أساسياً في التعليم ومدى صعوبته في غياب الأجواء الدراسية العادية، وكذلك غياب روح المنافسة بين الطلبة وعدم التواصل فيما بينهم، و المناطق النائية وكذلك لعدم معرفتهم كيفية التعامل معها، ما جعل الطلبة ينفرون ولا يتقبلون هذا الأمر.

وعليه اختلفت نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة الخالدي والمستريحي والدالعة (2021) في الرضا وتقبل الطلبة للتعليم الالكتروني عن بعد في ظل جائحة كورونا.

في حين اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة جرود وعزاق في تدني تقدير الطلبة للتعليم عن البعد

2-2 مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على: " لا تملك الجامعة الإمكانيات اللازمة لتسهيل التعليم عن بعد"

بعد التحقق من نتائج الفرضية يمكن تفسيرها بافتقار جامعاتنا إلى البنية التحتية المناسبة لغاية التعليم عن بعد، وكذا عدم القدرة على الصيانة السريعة واللازمة للأجهزة، عدم وجود مختصين وهيئات مؤهلة للإشراف على هذا النظام التقني الهام.

اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة السعدي في أنه لا توجد آلية لامكانية التقييم الالكتروني عن بعد. في حين لم نجد دراسة اختلفت مع دراستنا الحالية في عدم امتلاك الجامعة للإمكانيات لتسهيل التعليم عن بعد.

2-3 مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على " لا توجد علاقة بين تقبل الطلبة للتعليم

عن بعد والتخفيف من الضغوطات النفسية المترتبة عن جائحة كورونا 19 لدى الطلبة الجامعيين، يمكن تفسير هذه النتيجة أن العامل النفسي له أهمية كبيرة في حياة الطلبة وتأثيره



لا يقتصر على المستوى الدراسي بل حتى العوامل المحيطة به، فالحالة النفسية للطالب من ضغوطات النفسية في بعض المرات تكون مصادرها عديدة ولا تعتبر مؤشراً له علاقة بتقبل الطلبة للتعليم عن البعد.

لم تتوفر أي دراسات متفقة أو مختلفة مع دراستنا الحالية في أنه لا توجد علاقة بين تقبل التعليم عن بعد للطلبة والتخفيف من الضغوط النفسية المترتبة عن جائحة كورونا. 19

2-4 مناقشة الفرضية الرابعة: والتي تنص على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الإمكانيات التي تملكها الجامعة والتخفيف من الضغوط النفسية، من خلال هذا يمكننا تفسير النتيجة على أن السياسة التي تتبعها الجامعة من خلال مجموعة من التعليمات والإرشادات المزامنة مع جائحة كورونا، والمزايا والتسهيلات المقدمة من طرفها؛ بهدف توفير وقت، وجد الطلبة والحرص على سلامتهم الصحية، وكذا دورهم في اصدار القرارات بشأن آلية العمل في التعليم الالكتروني بمراعاة ظروف الطلبة وميولاتهم ورغباتهم، وبالتالي لم يكن هناك ضغط نفسي على الطلبة والنتيجة جاءت عكسية.

لم تتوفر لدينا دراسات مشابهة أو مغايرة لدراستنا الحالية، لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الإمكانيات التي تملكها الجامعة والتخفيف من الضغوط النفسية.

2-5 مناقشة الفرضية الخامسة: والتي تنص على: لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الحياة الاجتماعية والاقتصادية للطلبة هي نفسها أي أنهم يعيشون نفس المواقف الحياتية التي تؤثر على حالتهم وقراراتهم، فالعوامل الأسرية والبيئية والنفسية قد تتشابه كثيراً وكذلك المرحلة العمرية لكلا الجنسين وذلك راجع إلى إقامة علاقات اجتماعية وتدعيمها من خلال الأنشطة الاجتماعية في المجتمع وفي المحيط الدراسي، والتعلم كيفية مواجهة الضغوطات التي تواجههم، وعليه لا يحتمل اعتبار نوع الفرد مؤشراً على وجود ضغوطات نفسية.



وعليه فقد اختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة كل من نرمين نبيل ودراسة العاتي (2019) التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس.

في حين اتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة الخالدي والمستريحي والدلالة (2021) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس.

2-6 مناقشة الفرضية السادسة: والتي تنص على: لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة، نفسر هذه النتيجة أن نمط المعيشة لا يتأثر بأي شكل كان على الضغوط النفسية للطلبة، وذلك راجع إلى أن العالم اليوم أصبح قرية صغيرة وتشابه العوامل المؤثرة فيه في سياق المحيط الإقليمي والنمو المعرفي لنمط الإقامة سواء ريفي أو حضري أو مهما كان شكله فوسائل الإعلام قربت المسافات الجغرافية وكذا تشابه نسق الثقافات والمعتقدات.

قد اختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة العاتي (2019) التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الإقامة.



الْحَمْدُ

• الخاتمة:

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة هي إحدى الجامعات التي وجدت نفسها فجأة مجبرة على التحول للتعليم الإلكتروني، وتوظيف وسائل تواصل لم تكن متبعة من قبل، كما أن أعضاء هيئة التدريس فيها تواصلوا مع الطلبة بطرائق مختلفة، كما أن بعض أعضاء هيئة التدريس كان يشكك في نتائج الاختبارات الإلكترونية لعدم توفر مؤشرات محسوسة على التزام الطلبة بتعليمات الاختبارات، مما يولد شكوكًا حول فاعلية التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، كما ظهرت بعض المشكلات في تطبيق التعليم الإلكتروني منها ضعف توظيف بعض البرمجيات الخاصة بالتعليم الإلكتروني لأن جامعة المسيلة لم تتبع التعليم الإلكتروني الذي يتطلب اعتماد برمجيات محددة وتوفير شبكات أنترنت وهواتف ذكية وحواسيب لكل طالب. لذلك فقد ظهرت حاجة ملحة لمعرفة وتقييم فاعلية التعليم الإلكتروني، ومدى تحقيقه لأهداف التعليم، وقدرته على تلبية احتياجات الطلبة، وإيجاد بيئة تفاعلية تغني عن التعلم وجهًا لوجه.



فائفة المصادر والمرامح

قائمة المراجع:

- 1- احمد المغربي ، 2007 ، تغيير التعلم العالي ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 2- الرشيدى ، هارون توفيق ، 1999 ، الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة.
- 3- أمطا نيوس تليف مخائيل ، 2016 ، بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنياتها ، دار الإحصاء العلمي ، الأردن .
- 4- رجاء محمود ابو علام ، 2014 ، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- 5- فاروق السيد عثمان ، 2001 ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6- عبد الجواد بكر ، 2001 ، قراءات في التعلم عن بعد ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط1 ، الإسكندرية .
- 7- عثمان ، أكرم مصباح ، 2002 ، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية ، دار ابن حزم، بيروت .
- 8- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، الضغط النفسي ومشكلاته واره على الصحة النفسية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان.
- 2008 ، الضغط النفسي ومشكلاته واره على الصحة النفسية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان.
- 9- محمد عطا مدني ، 2007 ، التعلم عن بعد أهدافه وأسسّه وتطبيقاته العلمية ، دار الميسرة ، ط1 ، عمان ، الأردن .

الأطروحات:

- 10- سعاد العافي ، محمد سليم، 2019، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى تربية بدنية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح.
- 11- شاهين ، هالة عطية محمود ، 2007، الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعاديين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة جامعة عين شمس .
- 12-قواري حنان ، 2013، الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة ، رسالة ماجستير ، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 13-عبد اللطيف نوال ، 2001، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر ، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- 14 هاني الغاندي وآخرون، 2021، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء،دراسات نفسية وتربوية جامعة الإسراء الأردن.
- 15- وائل السيد ، حامد السيد، 2012، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، رسالة ماجستير منشورة ،جامعة الملك سعود ، المملكة السعودية

المجلات

- 16- مجلة أفاق لعلم الاجتماع ، المجلد 10 ، العدد 1 ، جويلية 2020.
- 17-مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع ، محمد عبد الجليل سعيدي ، المجلد 4 العدد 1 ، مارس 2021.
- 18- مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية ، مجلد 9 العدد 4 ، 2020.



منظمة الصحة العالمية، 2020، فيروس كورونا 19 ، تم استرجاعه بتاريخ 2021/04/09
متوفر لدى الرابط .

مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد، 12 العدد 01 الجزء 1 ، جانفي 2021.
مواقع الكترونية

-bttd://www-emno – vho- cnton/heath- copccs / corona- vinsol 21
about –19- html

22-https://www edutrpedia.com/

23-internal journal of education of pay c hologecal,studes-vol3

NO2018c-cssn2520p-ISSIV

http//www.nclaal.com

السلامة

الملحق رقم (1)

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة تحكيم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: إرشاد وتوجيه
بعنوان: " مساهمة التعليم عن بعد في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة
الجامعة في ظل جائحة كورونا".

أستاذي / أستاذتي الفاضل (ة)، أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بهذه الاستمارة لغرض
تحكيمها.

وأخيرا تقبلوا مني فائق التقدير والاحترام

تحت إشراف الأستاذ :

إعداد الطالبتان:

- مرزوقي سمير

- بن شعبان العمرية

- حفصي حياة

السنة الجامعية: 2020 / 2021

-الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

☐ -مكان الإقامة: منطقة حضرية ☐ منطقة شبه حضرية ☐ منطقة ريفية

البعد	بنود الاستبيان	تقيس	لا تقيس	واضحة	غير واضحة	التعديلات المطلوبة
تقل الطلبة للتعليم عن بعد	- أصبحت اشعر براحة نفسية كبيرة عندما أتيت لي فرصة التعلم عن بعد					
	-أنا أثق بقدراتي على التعلم الذاتي.					
	- اشعر بالرضا النفسي لأنني سوف أوصل دراستي في الظروف الراهنة					
	- التعلم بمفردك يسمح بإبراز قدراتك ومهاراتك الشخصية.					
	- لا اشعر بالعزلة أثناء الحجر الصحي حيث انشغل بالدراسة.					
	-كوني أستطيع تحقيق النجاح في الدراسة يجعلني اشعر بالفخر.					
	- لدى الوقت الكافي للمراجعة والبحث.					
	-يستخدم الطلبة الانترنت في الحصول على المحاضرات.					
	يستخدم الطلبة مواقع الفايسبوك في حالة الإعلان على معلومات جديدة.					
	- يستخدم الطلبة الفيديو التفاعلي كوسيلة لتقديم البحوث.					
	- يتعرف الطلبة على نتائج الامتحانات عبر الموقع الالكتروني.					

					- يستخدم الطلبة وسائل تكنولوجيا المعلومات والاتصال لغرض اكتساب مفاهيم ومنهجيات جديدة.	
					-يستخدم الطلبة المودل والمنصة الرقمية لتقديم أعمالهم والحصول على نتائجهم	
					-برامج التعلم عن بعد متاحة لكل الطلبة.	
					- توفر الجامعة المادة العلمية اللازمة لتناول المقاييس في جميع التخصصات	إمكانيات الجامعة لإنتاج التعليم عن بعد
					- تحتوي قاعدة البيانات والمعلومات على جميع المؤشرات والمفاتيح التي توضح خطوات التعلم عن بعد.	
					- توفر الجامعة الوسائل التقنية المرنة التي تساعد الأساتذة في بناء المحاضرات بسهولة .	
					- تسعى الجامعة إلي تحفيز الطلبة على التعلم عن بعد .	
					- تتنوع طرق طرح المحاضرات : مقالات فيديو..الخ	

					- توفر الجامعة برامج العرض التي تساعد الأساتذة في تقديم المحاضرات
					-تزود الجامعة الطلبة بمواقع تفيدهم الكترونية في البحوث .
					- توفر الجامعة الدعم المالي للتعلم عن بعد على مستوى الكليات.
					-توفر الجامعة قاعات دراسية خاصة بالتعلم عن بعد.
					- تنظم الجامعة دورات تكوينية للأساتذة في مجال التعليم عن بعد
					- توفر الكليات شبكة داخلية للانترنت.
					-يتواصل الأساتذة مع الطلبة عبر البريد الالكتروني في حال الحاجة إلى استشارة.
					تستخدم الجامعة وسائط وتقنيات حديثة تزيد من دافعية التعلم عن بعد.

الملحق الثاني:

مقياس : الضغوط النفسية

الرقم	بنود الاستبيان	موافق	محايد	غير موافق
01	تتعبني الامتحانات المستمرة (شهرية ، نصف العام ، آخر العام)			
02	اشعر أنني متعب نفسياً.			
03	اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.			
04	اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها.			
05	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلي مني في الامتحانات سواء كتابية او شفوية.			
06	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية .			
07	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.			
08	اشعر أنني مهموم دائماً.			
09	اشعر بالتعب الجسدي دون سبب.			
10	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة .			
11	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.			
12	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية.			

13	أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية.			
14	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم .			
15	اشعر بالإرهاق طول الوقت.			
16	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر .			
17	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم .			
18	اشعر بانني غير قادر أن أتحمل أعباء الدراسة .			
19	يفضل الأستاذ بعض الطلبة عن البعض الآخر داخل القسم.			
20	أخاف من الفشل الدراسي .			

الأسئلة الجزئية للدراسة:

- مدى تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد كبديل للتعليم التقليدي.
- هل تملك الجامعة الإمكانيات اللازمة للتعليم عن بعد.
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقبل الطلبة لنمط التعليم عن بعد والضغط النفسية.
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإمكانيات التي تملكها الجامعة والضغط النفسية.
- هل توجد فروق في الضغوط تعزى لمتغير الجنس.
- هل توجد فروق في الضغوط تعزى لمتغير الإقامة.

الملحق الثالث:
قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الرتبة	الاسم واللقب	الرتبة
د-بوترعة ابراهيم	أستاذ محاضر أ	د-عزوق جميلة	أستاذ محاضر أ
د-ابراهيمى أسماء	أستاذ محاضر أ	د-براخلية عبد الغاني	أستاذ محاضر أ
د-بن زطة بلدية	أستاذ محاضر أ	د-قدوري راجح	أستاذ
د-بركات عبد الحق	أستاذ محاضر أ	د-بعلي مصطفى	أستاذ محاضر أ

الملحق الرابع:
طلب تسهيل مهمة

الملحق الخامس:
نتائج الدراسة الأساسية

Frequency Table

		الجنس			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ذكر	29	29,0	29,0	29,0
	انثى	71	71,0	71,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

		الإقامة			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	منطقة حضرية	43	43,0	43,0	43,0
	منطقة شبه حضرية	34	34,0	34,0	77,0
	منطقة ريفية	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Descriptives

Notes

Output Created		16-MAY-2021 12:48:50
Comments		
Input	Data	C:\Users\MAISON XP\Desktop\spss laamria\spsssss1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	100
	File	

Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
	Syntax	DESCRIPTIVES VARIABLES= الجنس الإقامة ع1 ع2 ع3 ع4 ع5 ع6 ع7 ع8 ع9 ع10 ع11 ع12 ع13 س1444 ع15 ع16 ع17 ع18 ع19 ع20 ع21 ع22 ع23 ع24 ع25 ع26 ع27 ص1 ص2 ص3 ص4 ص5 ص6 ص7 ص8 ص9 ص10 ص11 ص12 ص13 ص14 ص15 ص16 ص17 ص18 ص19 ص20 ص21 ص22 ص23 /STATISTICS=MEAN STDDEV VARIANCE MIN MAX KURTOSIS SKEWNESS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,08

Descriptive Statistics

	N	Minimu	Maxim	Mean	Std.	Varian	Skewness		Kurtosis	
Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Deviation	ce	Statistic	Std.	Statistic	Std.
c	c	c	c	c	Statistic	c	c	Error	c	Error
الجنس	100	1	2	1,71	,456	,208	-,940	,241	-1,140	,478
الإقامة	100	1	3	1,80	,791	,626	,374	,241	-1,305	,478
-أصبحت اشعر براحة نفسية كبيرة عندما واصلت الدراسة عن بعد	100	1	3	1,89	,777	,604	,195	,241	-1,312	,478
-أنا أثق بقدراتي على التعلم الذاتي.	100	1	3	2,49	,628	,394	-,837	,241	-,296	,478
-أشعر بالرضا النفسي لأنني سوف أواصل دراستي في الظروف الراهنة	100	1	23	2,40	2,220	4,929	8,182	,241	76,487	,478
-أري أن التعلم بمفردي يسمح بإبراز قدراتي الشخصية.	100	1	3	2,33	,667	,446	-,494	,241	-,724	,478

-لا اشعر بالعزلة أثناء الحجر الصحي حيث انشغل بالدراسة.	100	1	13	2,18	1,290	1,664	5,994	,241	50,213	,478
-كوني استطيع تحقيق النجاح في الدراسة يجعلني اشعر بالارتياح.	100	1	3	2,62	,632	,400	-1,445	,241	,927	,478
-لدى الوقت الكافي للمراجعة والبحث.	100	1	3	2,05	,716	,513	-,074	,241	-1,020	,478
-يستخدم الطلبة الانترنت في الحصول على المحاضرات.	100	1	3	2,47	,674	,454	-,901	,241	-,339	,478
-يستخدم الطلبة مواقع الفيسبوك في حالة الإعلان على معلومات جديدة.	100	1	31	2,82	2,931	8,594	9,122	,241	88,572	,478
-يستخدم الطلبة الفيديو التفاعلي كوسيلة لتقديم البحوث.	99	1	3	1,92	,817	,667	,151	,243	-1,484	,481
-يتعرف الطلبة على نتائج الامتحانات عبر الموقع الالكتروني.	100	1	3	2,49	,703	,495	-1,030	,241	-,252	,478
-يستخدم الطلبة وسائل تكنولوجيا المعلومات والاتصال لغرض اكتساب مفاهيم ومنهجيات جديدة.	100	1	3	2,19	,748	,559	-,327	,241	-1,141	,478
-يستخدم الطلبة المودل لتقديم أعمالهم والحصول على تقييمهم	100	1	3	1,93	,782	,611	,124	,241	-1,346	,478
-برامج التعلم عن بعد متاحة لكل الطلبة.	100	1	3	1,71	,756	,572	,541	,241	-1,055	,478
-توفر الجامعة المادة العلمية عن بعد التي تتناول جميع المقاييس	100	1	31	2,33	2,982	8,890	9,145	,241	88,665	,478
-تحتوي قاعة البيانات والمعلومات على جميع المؤشرات والمفاتيح التي توضح خطوات التعلم عن بعد	99	1	3	1,97	,630	,397	,022	,243	-,420	,481
-توفر الجامعة الوسائل التقنية المرنة التي تساعد على تناول المحاضرات بسهولة	100	1	3	1,88	,700	,491	,170	,241	-,930	,478

-تسعي الجامعة إلى تحفيز الطلبة على التعليم عن بعد.	100	1	3	2,19	,734	,539	-,315	,241	-1,081	,478
-تتنوع طرق طرح المحاضرات : مكتوبة ، فيديواتالخ	98	1	3	2,01	,753	,567	-,017	,244	-1,218	,483
-توفر الجامعة برامج العرض التي تساعد الطلبة في فهم الدروس.	100	1	3	1,78	,675	,456	,297	,241	-,800	,478
-تزود الجامعة الطلبة بمواقع الكترونية تفيدهم في البحث العلمي.	100	1	3	1,89	,723	,523	,170	,241	-1,055	,478
-توفر الجامعة الدعم المالي للتعلم عن بعد على مستوى الكليات.	100	1	3	1,43	,714	,510	1,355	,241	,336	,478
-توفر الجامعة قاعات دراسية خاصة بالتعلم عن بعد.	100	1	3	1,51	,674	,454	,972	,241	-,231	,478
-تنظم الجامعة حملات تحسيسية للطلبة في مجال التعليم عن بعد.	100	1	3	1,63	,706	,498	,669	,241	-,741	,478
-يتواصل الأساتذة مع الطلبة عبر البريد الالكتروني في حال الحاجة إلى استشارة.	100	1	3	2,07	,742	,551	-,113	,241	-1,158	,478
-توفر الكليات شبكة داخلية للانترنت.	100	1	3	1,57	,700	,490	,827	,241	-,540	,478
-تستخدم الجامعة وسائط وتقنيات حديثة تزيد من دافعية التعلم عن بعد.	100	1	22	2,04	2,365	5,594	6,939	,241	54,731	,478
تتعني الامتحانات المستمرة (شهرية ، نصف العام ، آخر العام)	100	1	3	2,06	,633	,400	-,047	,241	-,454	,478
اشعر أني متعب نفسيا.	100	1	3	2,16	,707	,499	-,238	,241	-,961	,478
اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	100	1	3	2,34	,670	,449	-,523	,241	-,718	,478
اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها.	100	1	3	2,24	,726	,528	-,403	,241	-1,011	,478
بضايقتي حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.	99	1	3	2,00	,782	,612	,000	,243	-1,358	,481

العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.	100	1	3	2,30	,674	,455	-,444	,241	-,770	,478
اشعر أنني مهموم دائماً.	100	1	3	2,01	,703	,495	-,014	,241	-,946	,478
اشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	100	1	3	2,16	,748	,560	-,271	,241	-1,160	,478
أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	100	1	3	2,20	,667	,444	-,250	,241	-,755	,478
بضايقتني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.	100	1	3	1,80	,752	,566	,349	,241	-1,150	,478
أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية.	100	1	3	1,96	,618	,382	,024	,241	-,322	,478
أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية.	100	1	3	1,88	,608	,369	,061	,241	-,303	,478
أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في الدراسة.	100	1	3	1,68	,790	,624	,639	,241	-1,104	,478
اشعر بالإرهاق طول الوقت.	99	1	3	2,03	,735	,540	-,048	,243	-1,124	,481
تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	100	1	3	2,09	,767	,588	-,155	,241	-1,272	,478
أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج مجال الدراسة	100	1	3	2,05	,833	,694	-,095	,241	-1,557	,478
اشعر باني غير قادر أن أتحمّل أعباء الدراسة.	100	1	3	1,90	,704	,495	,142	,241	-,948	,478
يفضل الأستاذ بعض الطلبة عن البعض الآخر داخل القسم.	100	1	3	2,12	,782	,612	-,215	,241	-1,328	,478
أخاف من الفشل الدراسي.	100	1	3	2,04	,852	,726	-,077	,241	-1,625	,478
A1	99	19,00	58,00	31,5455	5,48518	30,087	1,571	,243	7,070	,481
A2	97	14,00	46,00	25,7423	5,70321	32,527	,692	,245	1,602	,485
A3	98	26,00	54,00	39,0714	6,13634	37,655	-,065	,244	-,190	,483
Valid N (listwise)	95									

CORRELATIONS
/VARIABLES=A1 A2 A3
/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Notes

Output Created		16-MAY-2021 12:52:35
Comments		
Input	Data	C:\Users\MAISON XP\Desktop\spss laamria\spsssss1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	100
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
تَقْبِلُ الطَّلَبَةَ التَّعْلِيمَ عَنْ بَعْدَ	99	19,00	58,00	31,5455	5,48518

إمكانيات الجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	97	14,00	46,00	25,7423	5,70321
الضغوط النفسية	98	26,00	54,00	39,0714	6,13634
Valid N (listwise)	95				

CORRELATIONS
/VARIABLES=A1 A2 A3
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		16-MAY-2021 12:52:50
Comments		
Input	Data	C:\Users\MAISON XP\Desktop\spss laamria\spsssss1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	100
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=A1 A2 A3 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,27

Correlations

		تقبل الطلبة التعليم عن بعد	إمكانيات اجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	الضغوط النفسية
تقبل الطلبة التعليم عن بعد	Pearson Correlation	1	-,016	,050
	Sig. (2-tailed)		,877	,625
	N	99	97	97
إمكانيات اجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	Pearson Correlation	-,016	1	-,097
	Sig. (2-tailed)	,877		,349
	N	97	97	95
الضغوط النفسية	Pearson Correlation	,050	-,097	1
	Sig. (2-tailed)	,625	,349	
	N	97	95	98

T-TEST GROUPS=2 (الجنس)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=A1 A2 A3
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created		16-MAY-2021 12:53:58
Comments		
Input	Data	C:\Users\MAISON XP\Desktop\spss laamria\spsssss1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	100
	File	

Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS= الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=A1 A2 A3 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقبل الطلبة التعليم عن بعد	ذكر	29	33,5517	5,98561	1,11150
	انثى	70	30,7143	5,07949	,60712
إمكانيات اجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	ذكر	29	25,0345	4,89521	,90902
	انثى	68	26,0441	6,02342	,73045
الضغوط النفسية	ذكر	28	37,5357	7,37103	1,39299
	انثى	70	39,6857	5,50768	,65829

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t						
تقبل الطلبة التعليم عن بعد	Equal variances assumed	,009	,926	2,399						
	Equal variances not assumed			2,240						

إمكانات الجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	Equal variances assumed	1,442	,233	- ,797						
	Equal variances not assumed			- ,866						
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	4,012	,048	- 1,57 9						
	Equal variances not assumed			- 1,39 5						

BY 3 A2 A1ONEWAY A
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Oneway

Notes

Output Created		16-MAY-2021 12:54:43
Comments		
Input	Data	C:\Users\MAISON XP\Desktop\spss laamria\spsssss1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	100
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY A1 A2 A3 BY /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Resources	Processor Time	00:00:00,05
Elapsed Time		00:00:00,05

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	
تقبل الطلبة التعليم عن بعد	Between Groups	,138	2	,069	,002	
	Within Groups	2948,407	96	30,713		
	Total	2948,545	98			
إمكانيات الجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	Between Groups	8,917	2	4,459	,135	
	Within Groups	3113,640	94	33,124		
	Total	3122,557	96			
الضغوط النفسية	Between Groups	204,367	2	102,183	2,815	
	Within Groups	3448,133	95	36,296		
	Total	3652,500	97			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

						LSD	
Dependent Variable	الاقامة(I)	الاقامة(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.		
تقبل الطلبة التعليم عن بعد	منطقة حضرية	منطقة شبه حضرية	,01261	1,27850	,992		
		منطقة ريفية	,09317	1,43756	,948		
	منطقة شبه حضرية	منطقة حضرية	-,01261	1,27850	,992		
		منطقة ريفية	,08056	1,49621	,957		

	منطقة حضرية	منطقة ريفية	-,09317	1,43756	,948		
		منطقة شبه حضرية	-,08056	1,49621	,957		
		حضرية					
إمكانات اجامعة في تسهيل التعليم عن بعد	منطقة حضرية	منطقة شبه حضرية	-,68824	1,34251	,609		
		حضرية					
	منطقة ريفية	منطقة ريفية	-,42609	1,50608	,778		
		حضرية	,68824	1,34251	,609		
	منطقة شبه حضرية	منطقة ريفية	,26215	1,55383	,866		
		حضرية	,42609	1,50608	,778		
	منطقة ريفية	منطقة شبه حضرية	-,26215	1,55383	,866		
		حضرية					
الضغوط النفسية	منطقة حضرية	منطقة شبه حضرية	1,95378	1,38987	,163		
		حضرية					
	منطقة ريفية	منطقة ريفية	3,66234*	1,58557	,023		
		حضرية	-1,95378	1,38987	,163		
	منطقة شبه حضرية	منطقة ريفية	1,70856	1,64844	,303		
		حضرية	-3,66234*	1,58557	,023		
	منطقة ريفية	منطقة شبه حضرية	-1,70856	1,64844	,303		
		حضرية					