

جامعة العقيد احمد دراية-أدرار-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم العلوم الاجتماعية



عنوان المذكرة:

تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل  
جائحة كورونا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي.

تحت إشراف الأستاذ:

بوفارس عبد الرحمان

من إعداد الطالبين:

➤ مناد حفصة

➤ بن أحمد أمنة .

لجنة المناقشة

رئيساً	أستاذ محاضر " أ "	د. دليل سميحة
مشرفاً ومقرراً	أستاذ محاضر "أ"	د. بوفارس عبد الرحمان
مناقشاً	أستاذ محاضر " ب "	د. بوشعور نوال

السنة الجامعية: 2021/2020

## شهادة الترخيص بالإيداع

انا الأستاذ(ة): يوسف عبد الرحمان

المشرف مذكرة الماستر.

الموسومة بـ: تأثير الفقه والنفسية على تقبل الطلبة الجامعيين

للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

من إنجاز الطالب(ة): بن أحمد أمنة

و الطالب(ة): مناد حفصة

كلية: العلوم الانسانية و الاجتماعية و العلوم الاسلامية

التسم: العلوم الاجتماعية

التخصص: علم النفس الكدرسي

تاريخ تقييم / مناقشة: 2021/06/10

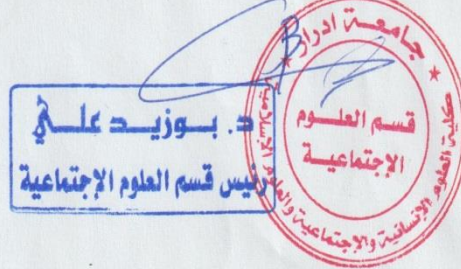
أشهد ان الطلبة قد قاموا بالتعدلات والتصحيحات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابقة بين  
النسخة الورقية والإلكترونية استوفت جميع شروطها.

وبإمكانهم إيداع النسخ الورقية (02) والإلكترونية (PDF).

ادرار في: 2021/06/28

امضاء المشرف:

- مساعد رئيس القسم:





## شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات له الشكر على ما أنعم وله الحمد على ما أسدى.

ثم الشكر الخالص إلى الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم الذي أخرجنا من ظلمات الجهل إلى أنوار العلم والإيمان.

نتقدم بخالص التقدير والعرفان لأستاذي المشرف القدير: "د. بوفارس عبد الرحمان" للإشراف على هاته الرسالة العلمية ، والذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته لانجاز هذه الدراسة ، كما نتقدم بجزيل الشكر الى أساتذتنا الأفاضل قسم العلوم الاجتماعية وبالأخص: الأستاذ "مولودي محمد" ، وإلى كل من ساهم من قريب ومن بعيد ولو بكلمة لإتمام هذا العمل مع أسمى عبارات التقدير والاحترام والشكر الجزيل.

## إهداء

الحمد لله والشكر لله على توفيقى ليوم لطالما تمنيتاه وتعبت لأجل أن أناله بفضلك يارب

الحمد لله دائما وأبداً.

تحية خالصة إلى نور البيت والعيون الساهرة الى الذين ساعداني وكانا لي السند في تحقيق النجاح في هذه الرحلة العلمية ,إلى من اختاروا أن أكون أنا قبلهم واسقوني حتى ارتويت من العناية مالا يعرب عنه ناطقا بفي,وغرسا في روعي حب الكفاح وهمسا في أذني يوما بأن الحياة نعمة و علماني العلم والأخلاق وأوصوني بخير على الأيام, والدايا الكريمين حفظهم الله وادام الله عليهم لباس العافية وطول العمر يارب قال تعالى ﴿ سنشد عضدك بأخيك ﴾, وان كنت سأحدث عن الإخوة فسأبدأ بأخوي الغالين أنتما السند القوي اللذين أتكئ عليهم أنتما مفتاح للشدائد أنتما من يمسا الدمع عن مقلتي أخواي العزيزين " مراد وعبد الهادي".

يا أميراتي وحديقة الورود العطرة أنتن صندوق أسراري وتوأم روعي أخواتي الغاليات "هوارية \* نسيمة \* يمينة \* كريمة".

إلى الأخت التي لم تنجبها أمي يا جميلة القلب أنتي أختي وصديقتي زوجة أخي العزيزة " نعيمة".

إلى روح شاركتني بكل ماتملك من معه الآن تفتح الأشرعة ويرفع صفير انطلاق السفينة في عرض البحر الواسع هو بحر الحياة خطيبي " نورالدين", أدام الله جمعنا في الدارين يارب.

إلى براعم البيت "ريتا\* طائعة\* بشرى\* وصال\* محمد\* يحي".

إلى كل العائلة الكريمة الجد والجدة والعم والعمة والخال والخالة.

إلى كل من شاركني درب الدراسة صديقاتي والتي لا تنتسج صفحتي هذه لعدهن أدام الله عزهن,

وكذلك أشكر كل من ساعدني على إتمام هذا العمل وقدم لي العون ويد المساعدة,ونسأل الله أن يوفقنا في عملنا هذا ويجعله نبراسا لكل طالب علم ووفقنا وإياكم الله يارب.

حفصة

## إهداء

إلى من دفعاني دوماً إلى الأمام ومنحاني القدرة على المواصلة و النجاح أُمي القدوة الحسنة " فرحات زينب " و أبي السند " سليمان " .

إلى زوجي الحبيب رفيق الدرب و الحياة : " عزوز هواري " .

إلى جميع إخوتي و أخواتي الأعزاء : " لخضر وزوجته , أسماء , فاطمة , أمين , أسامة و يوسف " .

إلى عائلتي الثانية " عمي عزوز " , " خالتي خيرة " , فاطمة , سعاد .

إلى جدتي الغالية أطال الله في عمرها , و إلى أعمامي خاصة عمي "عبدش" , و أخوالي خاصة خالي محمد " , وإلى خالتي و عماتي .

إلى براعم العائلة جعلهم الله من الذرية الصالحة : رانيا , شيماء , ميساء , خولة , حليلة , ياسين , ريمة " , كوثر , أماني , محمد , إشراق , رقية , بثينة .

إلى جميع أساتذتي و معلمي من الابتدائي إلى الجامعي .

إلى زميلتي في المذكرة " مناد حفصة " .

إلى كل روح طيبة مرت من هنا .

أمنة

## قائمة المحتويات :

أ	الشكر والتقدير .
ب	الإهداء.
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الأشكال .
و	قائمة الجداول.
ح	ملخص الدراسة.
1	مقدمة .
<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة.</b>	
4	إشكالية الدراسة .
5	فرضيات الدراسة .
6	أهداف الدراسة .
6	أهمية الدراسة .
6	أسباب اختيار الموضوع .
7	التعاريف الإجرائية للدراسة .
8	الدراسات السابقة .
15	التعليق على الدراسات السابقة .
<b>الفصل الثاني : الضغوط النفسية.</b>	
17	تمهيد.
17	تعريف الضغط النفسي .
19	أنواع الضغوط النفسية .
23	أعراض الضغوط النفسية .
26	العوامل المؤدية للضغط النفسي .
29	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .
29	نظريات الضغوط النفسية .

34	خلاصة .
<b>الفصل الثالث : التعليم عن بعد.</b>	
36	تمهيد.
36	تعريف التعليم عن بعد.
38	نشأة التعليم عن بعد.
39	أهمية التعليم عن بعد.
40	أهداف التعليم عن بعد .
40	أنماط التعليم عن بعد .
41	خصائص التعليم عن بعد .
41	مميزات التعليم عن بعد .
43	خلاصة .
<b>الفصل الرابع : جائحة كورونا.</b>	
45	تمهيد .
45	تعريف فيروس كورونا .
46	كيف ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19) .
47	أعراض الإصابة بفيروس كورونا .
47	طرق الوقاية من الإصابة بعدوى فيروس كورونا.
48	آثار فيروس كورونا على التعليم .
52	فيروس كورونا covid-19 كيف تناولت بعض البلدان فجوة التعليم الرقمية .
52	جائحة covid-19 والفجوة الرقمية .
53	إجراءات لسد فجوة التعليم الرقمي .
53	بروتوكول العلاج التي اعتمدهت الجزائر للوقاية من فيروس كورونا .
54	خلاصة .
<b>الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية العامة.</b>	
56	تمهيد .
56	الدراسة الاستطلاعية .



56	عينة الدراسة .
57	مكان ومدة إجراء الدراسة .
57	أداة الدراسة .
59	الخصائص السيكومترية .
61	الدراسة الأساسية .
61	منهج الدراسة .
61	عينة الدراسة .
63	مكان ومدة إجراء الدراسة .
63	الأساليب الإحصائية .
63	خلاصة.
<b>الفصل السادس : عرض, تحليل ومناقشة النتائج.</b>	
65	تمهيد.
65	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة .
66	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .
68	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية .
69	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .
70	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .
72	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة .
75	الاقتراحات والتوصيات.
76	قائمة المصادر والمراجع .
	الملاحق .

### قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانرسيلي.	30
2	يوضح نموذج كوبر(البيئة - الفرد ) للضغوط.	33

33	يوضح نموذج كابلان (مثير الاستجابة).	3
----	-------------------------------------	---

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
56	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المتغيرات الشخصية (النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).	01
60	حساب الصدق التمييزي لاستبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" ومقياس "الضغوط النفسية".	02
60	يبين معامل الثبات لألفا كرومباخ والتجزئة النصفية لمقياس "الضغوط النفسية" واستبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا".	03
62	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المتغيرات الشخصية (النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).	04
65	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.	05
67	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.	06
68	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط الدراسية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.	07
69	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التقديرات الشخصية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.	08
70	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية (النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).	09
73	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية (النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).	10

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

وقد تكونت عينة الدراسة من (130) طالب وطالبة من الجامعة من مختلف التخصصات العلمية والأدبية، استخدمت الطالبتين مقياسين ، " للضغط النفسي " الذي يتكون من (45) فقرة مقسمة على ثلاث أبعاد ، واستبيان "للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" المتكون من (20) فقرة بعد عرضهم على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدقهم وثباتهم من خلال الدراسة الاستطلاعية .

بعد التوصل إلى نتائج الدراسة من خلال التحقق من الفرضيات، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات (برنامج SPSS)، ووفقاً لمتغيرات الدراسة توصلت الطالبتان إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية و تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط الأسرية و تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط الدراسية و تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين التقديرات الشخصية للطلبة الجامعيينو تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.
- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الشخصية ( الإقامة، التخصص ، المستوى الدراسي).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي).
- الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ، التعليم عن بعد ، جائحة كورونا، الطالب الجامعي .

## Résumé :

Cette étude traite l'effet de stress psychologique sur l'acceptation de l'étudiant universitaire vis à vie l'enseignement en ligne à la lumière de la pandémie covid 19

Pour réaliser cette étude la chercheuse c'est basée sur échantillon de 130 étudiants /étudiante de différentes spécialité universitaires .est applique l'échelle de mesure le stères psychologique qui comprend 45 item divise par 3ventes ensuite un questionnaire pour l'enseignement en ligne pendant la pandémie covid 19 qui comprend 20item et ses propriété psychométriques dans l'étude exploratrices.

Les résultats obtenus sont traite statistiquement à la base du **SPSS** selon les variable et l'hypothèse de l'étude principale par exemples :

-il n ya pas de relation statistiquement significative entre le stères psychologique et laacceptation de l'étudiant visavie enseignement en ligne à la lumière de la pandémie covid 19.

-il n ya pas de relation statistiquement significative entre la pression familiale et laacceptation de l'étudiant visa vie enseignement en ligne à la lumière de la pandémie covid 19.

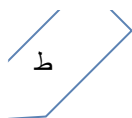
--il n ya pas de relation statistiquement significative entre l estimations personnelles de l'étudiant universitaire et leur acceptation de enseignement en ligne à la lumière de la pandémie covid 19.

-y a t il de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de stress psychologique en fonction de la variable de genre.

-il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de stress psychologique en fonction de la variable de résidence.

-il n'y a pas de differences statistiquemen sinificatives entre lechantillon de stress psychologique en fonction de la variable de spécialité.

-il n'y a pas de différences statistiquemen sinificatives entre lechantillon de stress psychologique en fonction de la variable de niveau.



-il y a pas de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de l'étudiant universitaire qui accepte l'enseignement en ligne a la lumière de la pandémie covid 19 en fonction de la variable de genre.

-il y a pas de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de l'étudiant universitaire qui accepte l'enseignement en ligne a la lumière de la pandémie covid 19 en fonction de la variable de résidence.

-il y a pas de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de l'étudiant universitaire qui accepte l'enseignement en ligne a la lumière de la pandémie covid 19 en fonction de la variable de spécialité.

-il y a pas de différences statistiquement significatives entre l'échantillon de l'étudiant universitaire qui accepte l'enseignement en ligne a la lumière de la pandémie covid 19 en fonction de la variable de niveau.

**Mots clés**: enseignement en ligne- la pandémie covid 19- l'étudiant universitaire- de stress psychologique.

مقدمة

## مقدمة

يعتبر الإنسان كائن يسعى دائما لتحقيق الصحة النفسية، لكن في ظل التغيرات والمشاكل الحياتية ومواجهته للمواقف التي تطرأ على الفرد لها دور في إحداث ضغوط تنعكس عليه إما ايجابيا أم سلبيا، إضافة الى ما أحدثه جائحة فيروس كورونا زاد الأمر سوءا وأحدث عزلة اجتماعية كبيرة .

إن الوضع الراهن الذي يمر فيه العالم عصر السرعة، العصر الذي أصبح فيه الإنسان يصارع الأحداث والتغيرات السريعة والمتتالية التي جعلت من العالم قرية صغيرة، وليس من البعيد ما يشهده العالم من حرب بيولوجية التي خلفت جائحة مست العالم كوفيد-19 .

أدت هذه الجائحة إلى شلل في جميع القطاعات وتعليق الدراسة بشكل عادي خاصة قطاع التعليم العالي مما خلق للطالب الجامعي ضغط وهلع نفسي لمصير مستقبلهم، وعلى الرغم من ذلك فقد ساعدت تطور التكنولوجيا الدولة على اعتماد نمط آخر للتعليم وهو التعليم عن بعد .

ومن هذا المنطلق ارتأينا أن تكون دراستنا حول تأثير الضغوط النفسية لطالب الجامعي لتعليم عن

بعد

في ظل جائحة كورونا .

ولدراسة هذا الموضوع قسمنا دراستنا إلى جانب نظري وجانب تطبيقي .

الجانب النظري يحتوي على أربعة فصول :

**الفصل الأول :** يتضمن تقديم البحث الذي يحتوي على إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع ، التعاريف الإجرائية للدراسة ، عرض للدراسات السابقة والتعقيب عليها.

**الفصل الثاني :** يتضمن الضغط النفسي، تعريفه ، أنواع الضغط النفسي وأقسامه، أعراض الضغوط النفسية، ومراحل الضغوط النفسية، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع ، وأهم النظريات المفسرة لضغط النفسي، المحكات التشخيصية للضغوط النفسية..

**الفصل الثالث :** يتضمن التعليم عن بعد ، تعريفه ، نشأته ، أهمية التعليم عن بعد و أهدافه، أنماط التعليم عن بعد ، خصائص التعليم عن بعد ، مبرراته.

**الفصل الرابع :** يتضمن جائحة كورونا ، تعريف فيروس كورونا ، كيف ينتشر ؟ ، أعراض الإصابة بفيروس كورونا ، طرق الوقاية من الإصابة بعدوى الفيروس ،آثار فيروس كورونا على التعليم ،فيروس كورونا covid-19 كيف تناولت بعض البلدان فجوة التعليم الرقمية ؟، جائحة COVID-19 والفجوة الرقمية ،إجراءات لسد الفجوة التعليم الرقمي، بروتوكول العلاج الذي اعتمدهت الجزائر للوقاية من فيروس كورونا .

**أما الفصل الخامس :** الجانب التطبيقي فقد احتوى على جزأين جزء للإجراءات المنهجية العامة التي تتضمن الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وجزء لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة. ومن هنا نرجوا أن تحضى هذه الدراسة بأهمية بالغة وقيمة علمية يستفاد منها باحثين آخرين في هذا الموضوع لتحقيق أهداف أسمى .



## الفصل الأول: مدخل الدراسة.

- 1-1 إشكالية الدراسة.
- 2-1 فرضيات الدراسة .
- 3-1 أهداف الدراسة.
- 4-1 أهمية الدراسة.
- 5-1 أسباب اختيار الموضوع.
- 6-1 التعاريف الإجرائية للدراسة .
- 7-1 الدراسات السابقة.
- 8-1 التعليق على الدراسات السابقة.

## 1-1 الإشكالية:

تعتبر الضغوط النفسية من بين المشكلات التي يواجهها الفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة ، تتعدد أسبابها حسب الظروف التي يعيشها المجتمع لما لها من تأثير على نفسية الفرد مما يجعله يعيش صراعات تؤثر عليه نفسيا و تحدث تغيرات في مسار حياته مما توقعه في قوقعة يصعب الخروج منها وحلها ، إذ لا يقتصر هذا على الكبار فقط بل تختلف في كل شرائح المجتمع ، و تمس جميع الفئات .

وتعرف الضغوط النفسية على أنها تلك المواقف الداخلية الضاغطة تمس الجوانب الداخلية للفرد التي يصعب حلها و تفوق قدرته بحيث تجعله يشعر باللاتوازن و اللاستقرار .

ومما زاد من عامل الضغط النفسي ظهور جائحة كورونا حيث نرى ما عاشه العالم جراء انتشارها حتى مست جميع المؤسسات عامة والمؤسسات التعليمية خاصة بما فيها وزارة التعليم العالي و البحث العلمي والتي بدورها أوقفت سير الدراسة حضوريا و بقيت حجرة عثرة للطالب الجامعي وأثارت الذعر في نفسيته ولمصيره المستقبلي ، بحيث استخدمت الوزارة أسلوب التعليم عن بعد و اتخذته وسيلة لمزاولة العملية التعليمية في ظل هذه الجائحة ، غير أنها لم تراعي مشكل نقص تدفق الانترنت في الدولة و اختلاف الوضع المادي للطالب الجامعي لمتابعة دراسته عن بعد .

وهناك دراسة تناولت موضوع الضغوط النفسية و جائحة كورونا لنهلة صلاح علي (2020)، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid\_19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة ، وقد تكونت عينة البحث من 100 امرأة عاملة ممن تتراوح أعمارهم ما بين 30\_50 عام ، والذين لا يعانون من أمراض مزمنة ، وقد توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار الفيروس تعزي لمتغيري السن و المستوى التعليمي ، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار الفيروس تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تتضح فروق دالة إحصائيا في الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة تعزي لمتغيرات السن و الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي .

وبناء على ما سبق يمكن تحديد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

• هل للضغوط النفسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

• هل للضغوط الأسرية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

• هل للضغوط الدراسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

• هل للتقديرات الشخصية للطلبة الجامعيين تأثير على تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

• هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع ، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي).

• هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع ، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي).

2-1 **فرضيات الدراسة**: انطلاقاً من إشكالية الدراسة و التساؤلات السابقة، يمكن

صياغة مجموعة من الفرضيات التي تسعى الدراسة إلى التحقق من صحتها ، والتي جاءت على النحو التالي :

**1-2-1 الفرضية العامة :**

- للضغوط النفسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

**2-2-1 الفرضيات الجزئية :**

• للضغوط الأسرية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

• للضغوط الدراسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

• للتقديرات الشخصية للطلبة الجامعيين تأثير على تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة والضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى).
- هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى).

### 1-3 أهداف الدراسة : تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على درجة تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- محاولة الوصول لمعرفة مدى تأثير الجائحة على نفسية الطالب .
- الكشف على مدى العمل بالبروتوكول الصحي المقرر من طرف الوزارة .
- التعرف على العلاقة بين التعليم عن بعد والضغط النفسي.
- معرفة سير نظام التعليم عن بعد عبر الانترنت ومدى تقبل الطلبة الجامعيين لبرامجه من خلال ألامزة المعاشة.

### 1-4 أهمية الدراسة : تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي :

- يعد هذا البحث إضافة جديدة للدراسات التي تناولت موضوعي التعليم عن بعد و الضغوط النفسية .
- إلقاء الضوء على موضوع راهن ، من خلال التطرق إلى وضعية التعليم خلال جائحة كورونا .
- قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات مشابهة تتناول عينات ومراحل مختلفة في الجزائر .
- بالإضافة إلى أهميتها تبرز من كونها الدراسة الأولى في حدود علم الطالبين التي سنتناول الضغوط النفسية والتعليم عن بعد في ظل الجائحة .

### 1-5 أسباب اختبار الموضوع : هناك عدة أسباب وراء اختيار هذا الموضوع ،ويمكن

إبرازها في النقاط التالية :

- التأكد من إمكانية التعليم عن بعد في ظل الجائحة .
- التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية على الطالب الجامعي .
- الاهتمام بهذا الموضوع باعتباره موضوع الساعة .
- افتقار الدراسات والبحوث الملمة بموضوع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- معرفة مدى تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد .

### 6-1 التعاريف الإجرائية للدراسة :

❖ **الضغوط :** مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل للتأثيرات المختلفة بالغة القوة ،وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية و بنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر. ( فاروق السيد عثمان ، 1429هـ، 2008م : 18 ).

❖ **الضغوط النفسية :** عرفها حسو (2012) بأنها حالة ناتجة عن شعور الفرد بأنالمواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه ،تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكاناته ،وحدوث استجابة غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط، وما يرافق ذلك من اضطرابات شخصية . ( نايف علي أيبو، 2019 : 42).

- أما إجرائيا : هي مجموعة المواقف التي يعاني منها الفرد والتي لا تتوافق مع رغباته وتفوق قدراته إلى أن يصل به إلى تضارب نفسي حتى يصل به الأمر إلى الضغط النفسي.

❖ **التعليم عن بعد :** يعرفه رونترى بأنه التعليم الذي يحدث عندما تكون هناك مسافة بين المتعلم والمعلم، ويتم عادة بمساعدة مواد تعليمية يتم إعدادها مسبقا، ويكون المعلمين منفصلين عن معلمهم في الزمان والمكان أو كليهما. (طارق عبد الرؤوف عامر، 2007 : 18).

- أما إجرائيا : هو ذلك النظام التعليمي الذي لا يشترط فيه تواجد المعلم والمتعلم في فصل دراسي ، يعتمد على استخدام الوسائط التكنولوجية والمنصات الالكترونية ، اعتمده وزارة التعليم العالي لاستمرار العملية التعليمية في ظل جائحة كورونا.

- ❖ **جائحة كورونا : لغة جمع وجوائح ، غرباء ، قاحلة ، داهية ، مصيبة تحل بالرجل في ماله فتجتاحه كله ، أما في قاموس فيروس كوفيد-19 الجديد فهي وباء ينتشر بشكل واسع ، ويجتاح عدة دول أو قارات ، ويصيب عددا كبيرا من الناس. (معزوز هشام وآخرون ، 2020 : 79،80).**
- **أما إجرائيا فتعرفها الباحثين : هي الجائحة التي نتجت عن تفشي فيروس كورونا ( كوفيد-19 ) في العالم بأكمله مما أدى إلى تزايد عدد الوفيات يفوق المليون .**

## 1-7-1 الدراسات السابقة :

### 1-7-1-1 الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية :

- دراسة حسين علي محمد فايد (1998) وتمثلت في الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقات بين الضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية.هدفت إلى فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية ومعرفة التأثير الايجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط .حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة عينة قوامها 324 ذكراً من خريجي الجامعات أعمارهم بين 24 إلى 35 بمتوسط عمري قدره 26 و 28 سنة وانحراف معياري قدره 3.64 سنة وقد طبق الباحث كل من استبيان أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث حيث احتوى عل 08 أحداث حياتية ضاغطة (أحداث اقتصادية، مهنية ،عاطفية ،زواجية ،أسرية ،صحية ،انفعالية ،وشخصية).وتوصلت نتائجها إلى :
- تؤثر أحداث الحياة الضاغطة تأثيراً سلبياً عل الصحة النفسية ،فما تفعلوا الضغوط الحياتية قد تحصلوا على معدل درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضوا الضغوط الحياتية .
- تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في خفض حدة الضغوط ،وكذا في خفض شدة الأعراض الاكتئابية ،فهي عامل وقائي مخفف من الآثار الايجابية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة (لعفيفي إيمان، 2012 : 21 ) .

-دراسة محمد(1999) تهدف الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها

لديهم وكذا التعرف على الحاجات الإرشادية لدى المعلمين ،و باستخدام الأداة على عينة بلغت (189) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

تبين أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي الضغوط الادارية ،الضغوط الطلابية ،الضغوط التدريسية ،الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء وتكشف النتائج أن الضغوط الادارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الادارية لصالح الذكور أما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين ،أما الضغوط التدريسية فلا فرق بين الجنسين .(احريزي خديجة، احريزي البتول، 2017-2018 :11).

• دراسة الحجار ودخان (2005)هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة استخدم الباحثان المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (541) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانته الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة (62,05%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسة وضغوط بيئة المجتمع تعزى لمتغير المستوى الرابع كما بينت عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عند المالية والدرجة الكلية تعزى لمتغير الدخل الشهري . (خديجة أحريزي ،البتول أحريزي،2017، 2018م : 10).

• دراسة البيرقدار ( 2011 ) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم ،فضلا عن علاقة بعض المتغيرات بالضغط النفسي لدى طلبة الكلية والصلابة النفسية لديهم ،وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (843) طالب وطالبة ، وقد استخدمت الباحثة مقياسين الاول مقياس الضغط النفسي المعد مسبقاً والثاني مقياس مدى الصلابة والذي أعدته الباحثة ،و توصلت

نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسية والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . كما بينت وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص العلمي و الصف الدراسي (الصف الرابع) . (نسرين ناصر وآخرون ،2017 : 22،23).

• دراسة خليفي نادية (2018) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر ،ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده "سيد عبد الحميد مرسى" ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق لبوازة ،وبعد التحقق من الخواص السيكومترية لهذه المقاييس في الدراسة الاستطلاعية ثم تطبيقها على عينة قوامها (200) طالب وطالبة والتي تم سحبها عشوائياً من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة "مولود معمري" بتيزي وزو ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون رفض الفرضية الأولى للدراسة حيث تبين وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائية بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة ،مهارات اجتماعية ،مشاركة اجتماعية ،عمل مشبع وترويح ،قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسة الاقتصادية،الأسرية الشخصية ،الاجتماعية الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر في حين تم قبول الفرضية الثانية ،والتي يشير مفادها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية السلوك غير ناضج ،عدم الاستقرار الانفعالي ،الشعور بعدم التكافؤ،معوقات بدنية ،مظاهر عصبية، ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسة الاقتصادية ،الأسرية ،الشخصية ،الاجتماعية ،الانفعالية ) لدى طلبة الجامعة بالجزائر، وتمثلت أهم توصيات الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية ،وكذا ضرورة إعداد برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسي على حياتهم (خليفي نادية، 2018: 39) .

• دراسة الشواشرة و أبو جليان (2019):هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون وتحديد الفروق في مستوى المصادر للضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمين التي تعزى الى متغيري الجنس والعمر . تكونت عينة الدراسة من (252) معلما ومعلمة (146 ذكور، 106 إناث) من المعلمين المتزوجين في محافظة عجلون وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم التحقق من دلالات صدق وثبات المقاييس، ثم تم تطبيقهما على عينة الدراسة .



وأظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين جاء "متوسطاً"، ومستوى التوافق الزوجي كان "منخفضاً"، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي تعزى لمتغيري الجنس والعمر. كذلك أشارت نتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمين وفيما يتعلق بمصادر الضغوط النفسية التي تتبأت بالتوافق الزوجي لدى كل من الجنسين تبين أن المصادر المتنبئة هي: الضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية، في حين لم تتنبأ ضغوط العمل بالتوافق الزوجي لدى المعلمين. (الشواشرة و معاوية أبو جليان، 2019: 419).

### 1-7-2 الدراسات التي تناولت موضوع التعليم عن بعد :

- دراسة سمير عبد القادر خطاب، صالح عطية محمد (2002)، بعنوان "التعليم عن بعد وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن البدايات الأولى للتعليم عن بعد في مصر وتطوره والعلاقة بينه وبين التعليم المفتوح، ومميزات التعليم عن بعد، والأدوار التي يمكن أن يقوم بها التعليم عن بعد في مجال التعليم الجامعي، كما استهدفت الدراسة توضيح التأثيرات المختلفة على المتغيرات النفسية ومحاولة مقارنتها في النظامين بالتعليم العادي (التعليم عن بعد - التعليم التقليدي)، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي و المنهج التتبعي المستعرض شبه التجريبي، واستخدم مقياس التفاعل الاجتماعي و مقياس الاتجاه نحو التعليم الذاتي، ومقياس الدافع المعرفي، ومقياس الثقة بالنفس على عينة عشوائية من بين طلاب جامعة القاهرة شعبة المعاملات التجارية بكلية التجارة الملتحقين بالتعليم عن بعد (التعليم المفتوح) والتعليم التقليدي من الصفين الدراسيين الأول و الرابع وبلغ عدد العينة 168 طالب وطالبة بنظام التعليم عن بعد و 84 طالب وطالبة بنظام التعليم التقليدي، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلاب الملتحقين بالتعليم عن بعد، ويتفوق الطلاب الملتحقين بالتعليم التقليدي في هذا المتغير. (طارق عامر، 2007: 49، 48).

- دراسة عبد الله بن محمد الرشود (2015)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى رضا طلاب التعليم عن بعد بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عن الإرشاد الأكاديمي وسبل تطويره من وجهة نظرهم، وقد استخدم الباحث لتحقيق هذه الأهداف المنهج الوصفي بمدخله المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (310) من الطلاب والطالبات، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن أفراد

العينة راضون عن الإرشاد الأكاديمي بدرجة متوسطة، كما أنهم راضون بدرجة عالية على أربع من الخدمات الإرشادية و راضون بدرجة متوسطة عن إحدى عشرة خدمة إرشادية ،وبدرجة ضعيفة عن خدمة واحدة ،بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي والجنس ، أما متغير التخصص الدراسي فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة على عبارات الاستبانة . ( الرشود ,2015 : 588).

• دراسة غدير المحمادي (2018) ، تهدف الدراسة للتعرف على درجة استفادة الطلاب بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة من استخدام نظام التعليم الالكتروني ( emes ) ، والتحديات التي تواجه الطلاب بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة من استخدام نظام ( emes ) ، اتبع المنهج الوصفي و استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وتكونت عينة الدراسة من 570 طالب و 115 عضو من أعضاء هيئة التدريس ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى : بلغ المتوسط العام لدرجة استفادة الطلاب من استخدام نظام التعليم الالكتروني ( emes ) بدرجة متوسطة 86,3 ، بلغ المتوسط العام لدرجة التحديات التي يواجهها الطلاب من استخدام نظام التعليم الالكتروني ( emes ) 04,1 بدرجة معوق محتمل . بلغ أعلى بند بنسبة 4,25% حول تحسين تجربة جامعة الملك عبد العزيز في استخدامها نظام التعليم الالكتروني ( emes ) من وجهة نظر الطلاب، حيث جاءت في تطوير النظام وتحديث النسخة بما يتواءم مع متطلبات العصر. ( غدير المحمادي ،2018 : 177 ).

• دراسة محمد أحمد أمادي مقدادي ( 2020)، تهدف إلى الكشف عن تصورات طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن لاستخدام التعليم عن بعد في ظل أزمة كورونا ومستجباتها ،والتعرف إلى دلالة الفروق في تصورات طلبة المرحلة الثانوية عن استخدام التعليم عن بعد في الأردن وفقاً لمتغير الجنس ،تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 2020 ،وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في لواء قصبة أربد ،وتكونت عينة الدراسة من (167) طالب وطالبة .وبلغ عدد أفراد العينة من الذكور (89) ،كما بلغ عدد الإناث (78) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين ( 3.60 \_ 4.78 ) ،كما أظهرت نتائج التحليل المتعلقة بالسؤال الأول أن هناك أثراً إيجابياً لاستخدام التعليم عن بعد في ضوء أزمة كورونا المستجدة في مدارس تربية قصبة أربد ،وبدرجة كبيرة جداً .حيث بلغ المتوسط الحسابي لتصورات

أفراد العينة (30،4) وانحراف معيار (58،5) وبدرجة كبيرة للمجال ككل ، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في تقديرات أفراد العينة على متوسطات الأداة ككل وفقاً لمتغير الجنس. ( مقدادي , 2020 : 97).

• دراسة معزوز هشام و آخرون (2020)،هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التعليم الجامعي عن بعد عبر الانترنت في ظل جائحة كورونا و التعرف على تأثيرات الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي اتجاه رغبة ومردود الطالب الجامعي ، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة ،وعلى عينة تتكون من 95 طالب جامعي موزعين على 11 طالب سنة أولى جامعي ،7 طلبة سنة ثانية جامعي ،11 طالب السنة الثالثة جامعي ،26 طالب ماستر 1 ،40 طالب ماستر 2 ، عينة البحث عينة عشوائية طبقية تم الوصول إليها من خلال إرسال واستقبال الاستبيان الالكتروني عبر مواقع الانترنت ، وأظهرت نتائج الدراسة أن إجراءات الحجر الصحي التي تم اعتمادها أثرت نفسياً على الطلبة ،وأفقدتهم الرغبة في مواصلة الدراسة بالإضافة إلى تسجيل غياب أي مرافقة نفسية أو بيداغوجية للطلبة من قبل المشرفين على العملية التعليمية الجديدة ،كما أن المنصات التعليمية التي تم الاعتماد عليها ،لم تصمم بالطريقة التي تسمح للأستاذ مراقبة وتقييم الطالب ،وأن الطلبة أحسوا بانخفاض مستوى أداء الأساتذة مقارنة بأدائهم خلال تقديمهم للدروس بالطريقة التقليدية. بالإضافة إلى أنه تم تسجيل مجموعة من المعوقات فيها ما تعلق بالجانب التقني من خلال عدم امتلاك الطلبة أجهزة الإعلام الآلي وتدفق مقبول للانترنت ،وأخرى تنظيمية وبشرية نتيجة غياب دورات تكوينية للأساتذة وللطلبة والمشرفين على العملية من إدارة الجامعة . (معزوز هشام واخرون , 2020 : ص76).

• دراسة سحر سالم أبو شخيدم و آخرون (2020) ، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية التعليم الالكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المدرسين في جامعة خضوري ، اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت عينة الدراسة من (50) عضو هيئة تدريس في جامعة خضوري ممن قاموا بالتدريس خلال فترة انتشار فيروس كورونا من خلال نظام التعليم الالكتروني ، وجرى جمع البيانات اللازمة باستخدام استبيان بلغ معامل ثباته (804،0) وتم تطبيقه على عينة الدراسة. كشفت نتائج الدراسة أن تقييم عينة الدراسة لفاعلية التعليم الالكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظرهم كان متوسطاً ، وجاء تقييمهم لمجال استمرارية التعليم الالكتروني و مجال معيقات استخدام التعليم الالكتروني ومجال تفاعل أعضاء هيئة التدريس مع التعليم الالكتروني ،ومجال تفاعل الطلبة في استخدام التعليم الالكتروني متوسطاً ، وأوصى الباحثون بعقد

دورات تدريبية في مجال التعليم الالكتروني لكل من المدرسين والطلبة والمساعدة في التخلص من كافة المعوقات التي تحول دون الاستفادة من نظام التعليم الالكتروني المتبع ، وضرورة المزوجة بين التعليم الوجيه والتعليم الالكتروني في مؤسسات التعليم العالي مستقبلاً . ( أبو شخيم وآخرون ، 2020 : 366 ).

### 1-7-3 دراسات التي تناولت الضغط النفسي والتعليم عن بعد وجائحة كورونا :

- دراسة نهلة صلاح علي (2020) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة وقد تكونت عينة البحث من (100 امرأة عاملة ممن تتراوح أعمارهم ما بين ( 30-50 ) عام والذين لا يعانون من أمراضاً مزمنة وقد اشتملت أداة البحث من مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد ومقياس الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة.

وقد توصل نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا والاضطرابات النفسجسمية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزي لمتغيرين (السن ، المستوى التعليمي)، في حين أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية ، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة تعزي لمتغيرين (السن ، الحالة الاجتماعية ، المستوى التعليمي). ( نهلة صلاح علي 2020 : 1 ).

### 1-8 التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة استفادت الباحثين من الكم الهائل من المعلومات و الأبحاث التي قام بها الباحثون في عدة مجالات منها أخذ بعض المصادر والمراجع التي تناولت موضوع الدراسة ، بالإضافة إلى صياغة منهجية الدراسة واختيار المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، وكذا الاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسات السابقة والمقارنة بينها وبين نتائج الدراسة الحالية.

لكن ما يميز دراسة الباحثين على الدراسات السابقة، أنها من الدراسات الأولى حسب حدود علم الباحثين التي ركزت على تأثير الضغوط النفسية على درجة تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا في الجزائر .

## الفصل الثاني : الضغوط النفسية .

- تمهيد

1. 2 تعريف الضغط النفسي

2. 2 أنواع الضغوط النفسية

3. 2 أعراض الضغط النفسي

4. 2 العوامل المؤدية لضغط النفسي

5. 2 مراحل الضغط النفسي

6. 2 المحكات الشخصية للضغوط النفسية

7. 2 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع.

8. 2 نظريات الضغوط النفسية .

- خلاصة

## تمهيد

إن الضغوط النفسية هو أحد الاضطرابات النفسية الشائعة التي يعود سببها لعدة عوامل ضاغطة تسبب القلق والتوتر للفرد، إذ أضحي مشكل يصيب جميع شرائح المجتمع وبتفاوت .

ويعد الضغط النفسي من الأشياء التي من شأنها أن تؤثر سلباً على نفسية الإنسان، ويعكس ذلك على سلوكه بحسب استجابته للموقف، وعدم تحقيق التوازن وعجز الفرد على مواجهة الموقف والخروج منه. وبالتالي يولد له ضغط .

ومن هنا في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم تعريفات الضغط النفسي وأنواع الضغط النفسي وأعراضه ومراحل الضغط النفسي وأهم نظريات المفسرة لضغط النفسي .

### 1-2 تعريف الضغوط النفسية : psychological stress.

مصطلح الضغوط النفسية هو من المصطلحات متعددة الاستخدام ،لذا فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغوط النفسية ،إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر الكاتب والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه .

#### - الضغوط stress:

تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية ،وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والقلق والحرمان (فاروق السيد عثمان ،2008 م - 1429 هـ: 96) .

إن الضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة ،ويشير إلى أن الضغوط هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشير إلى أنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضيقاً وتوتراً ،فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلباً على الوظائف العضوية لدى الكائن . (وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى ،2008 :127).

#### - الضغوط النفسية :يشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية الأنا الأعلى ويقابل الجانب

الآخر وهو الأنا المثالي والضمير يوجد في الفرد ككون من مكونات شخصيته أو كنسق يمثل المبادئ

الخلقية ويدعوا لانضباط السلوك وفق معاييرها وعدم الخروج عن القواعد والأعراف والقيم الأخلاقية التي تواضع المجتمع عليها ممثلاً في الوالدين أو من يقوم مقامهما.

والضمير يثبت الشخصية بالراحة النفسية إن تصرفت وفق القواعد الأخلاقية ويعاقبها بوخز (فرج عبد القادر طه وآخرون: 256 - 257 ) .

#### - تعريف الضغط النفسي :

حيث تناول الضغط النفسي من خلال التعرف على العلاقة بين الأحداث التي نواجهها واتجاهات، وبين الكيفية التي تستجيب بها أجسامنا لهذه الأحداث ، كما أن الفرد وهو بصدد التفاعل مع هذه الأحداث ، فان تقديره لمدى تأثيره بالبيئة التي يعيش فيها يعتمد على إدراكه وتفسيراته لها ، لذا يعتمد هذا النموذج بشكل أساسي على الوظيفة المعرفية التي تتمثل فيما يقوم به الفرد من تقييم لما يوجهه من أحداث ومن أحداث ومن خلال عمليتين هما : التقييم المعرفي ، والتأقلم . ( لعفيفي إيمان ، 2012م - 2013م : 42 ) .

**عرفها حسو (2012):** بأنها حالة ناتجة عن شعور الفرد بأن المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه ، تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وحدثت استجابة غير مناسبة لتغلب على تلك الضغوط وما يرافق ذلك من اضطرابات في شخصيته. (نائف علي أيبو: 2019: 42، 43 ) .

**ويعرفها العزاوي (2014) :** بأنها مجموعة من الأداءات الايجابية والسلبية ، الايجابية منها تكون دافعة للإنجاز ، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانيات المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية (خليفة نادية، 2018: 47) .

**كما عرف الضغوط النفسية سبيلبرجر:** بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له .

**أما كوهين و لازروس فيعرفها:** على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط النفسي (فاطمة عبد الرحيم النوايسة . 2013 م - 1433 هـ : 82 ) .



كما أوضحت العديد من الدراسات أن الشباب يعاني من الضغوط النفسية بشكل أكبر مقارنة بالمرحل العمرية الأخرى، كما أن مرحلة الشباب في حد ذاتها تمثل مرحلة ضاغطة خاصة في سنوات الدراسة الجامعية حيث تتعدد مصادر الضغوط نتيجة لوجود مسؤوليات وتبعيات لهذه المرحلة . ( أمانى عبد المقصود و تهانى عثمان، 2007 : 18 ) .

## 2-2 أنواع الضغط النفسي: تعددت أنواع الضغط النفسي منها:

1- **الضغط النفسي الحالي**: وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو منافسة إذا تم التحكم فيه يصبح فعال .

2- **الضغط النفسي المتوقع**: وهو مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة .

3- **الضغط النفسي الحاد**: وهو استجابة الفرد للتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده وهو لا يستطيع منعه.

4- **الضغط النفسي المزمن**: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن يشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة . (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد: 2008: 137) .

كما أنه يوجد نوع آخر من الضغط النفسي عليه اضطراب ما بعد الصدمة **post traumatic stress disorder** ويعد هذا النوع من أخطر أنواع الضغط النفسي حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية وعنيفة، كما أنه اضطراب ما بعد الصدمة (P.T.S.D) يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز مما يؤدي الى أن يظل الشخص منفعلاً في لحظات حياته العادية ويظل هذا التأهب لدائرة العصبية في المخ سيفاً مسلطاً على الذاكرة . (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد: 2008: 137)

- كما أن هناك نوعين آخرين من الضغوط هما :

1- **الضغوط الايجابية**: ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتبع محققاً لأهدافه .

2- **الضغوط السلبية**: تذكر ألين Allen أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه وأيضاً يعجز عن التفاعل مع

الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية والجسمية . (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد  
2008: 138)

وقد قسم (لازارس وكوهين) الضغوط إلى ثلاث مجموعات كما يلي :

1- حوادث الجائحة : Cotaclysmic :

وهي حوادث مفاجئة وعنيفة ،ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من الأشخاص مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف ،وهذه الحوادث تؤثر على المئات من الشعوب . (وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008 : 140)

2- الضغوط الشخصية : PersonalStressors :

وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة والفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث الجائحة هو أن الضغوط الشخصية تؤثر على عدد قليل من الناس ومن أمثلتها وفاة شخص عزيز أو فقد الوظيفة أو المرض العضوي أما الجائحة فتؤثر على عدد كبير من الناس .

3- الضغوط العامة : Background Stressors :

ويمثل هذا النوع من الضغوط المشاحنات أو المضايقات اليومية وهي حوادث ذات شدة منخفضة لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية ،وذلك مثل الانتقال الى مكان العمل والعودة منه كل يوم ولا تفرض مثل هذه الحوادث تهديداً مباشراً في الحال لكن يبدو أن آثارها تصبح سلبية وتراكمية .(وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008:141).

بالإضافة إلى أنها توجد أنواع أخرى للضغوط النفسية وهي :

1- الضغوط الأسرية :

لكل أسرة نظامها الحياتي ، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أن عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود، مما لا يشكل ضغطاً على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما وبعض اختياراتهما .

والضغوط الأسرية ليست كلها سلبية، ففيها أيضا الجانب الايجابي الذي يصب في مصلحة الشاب أو الفتاة، والنابع من الحب والشفقة والحرص عليهما والتقدير لحدائث عهدهما بالتجربة .

فمن الضغوط الأسرية التي يوجهها بعض الشبان والفتيات، ضغوط تمارس عليهم من نوع الدراسة ومع أن هذه المشكلة راحت تنقلص في كثير من الأسر نتيجة الوعي الثقافي والاجتماعي المتزايد لكنها مازالت في أسر أخرى قائمة إلى اليوم، وق تحدثت في بيوت وأسر يتمتع فيها الوالدان بمستوى ثقافي جيد . فالشاب يرغب في كلية والأب يطالب بكلية أخرى والفتاة ترغب بالتعليم، وأمهات تضغط عليها بأخرى . وهكذا ولم يلتفت بعض الآباء والأمهات إلى حقيقة واقعية وهي أن عددا لا يستهان به من المستجيبين لضغوط الأهل في هذا الجانب، فشلوا في تخصصاتهم أو فروعهم التي دخلوا رغما عنهم، أو لم يكونوا على الأقل من المبدعين والمنفوقين فيها .

ولا يخفى على الأبوين اللذين يمارسان الضغط باتجاه معين، يقعان هما أيضا تحت ضغط آخر، وهو ضغط الثقافي الاجتماعية العامة التي تقول بتفضيل دراسة أو مهنة على ما سواها من مهن أو دراسات أخرى. ( علي إسماعيل عبد الرحمن 1429هـ-2008م : 17 ، 18).

ومن الضغوط الأسرية التدخل في مسألة الزواج واختيار زوج أو زوجة المستقبل، حتى مع عدم قناعة هذه أو ذلك باختيار الأهل .

وقد لا يكون الضغط بالغ الشدة، لكن مجرد شعور بعض الأبناء والبنات أو الأب أو الأم أو كليهما غير راضيين عن اختيارهما، قد يجعلهما تحت ضغط نفسي ربما يدفعهما إلى التنازل عن قرارهما واختيارهما والنزول عند رغبة والديهما . ( علي إسماعيل عبد الرحمن 1429هـ-2008م : 17 ، 18).

والضغوط قد تصل إلى درجة المقاطعة أو خلق المشاكل والمتاعب مما يجعل من مشروع يفرض له ان يكون سعيدا وهو مشروع الزواج غصة قلب الشاب أو الفتاة .

ومن الضغوط الأسرية أيضا : اختيار نوع العمل ، وهو مشكلة شبيهة بمشكلة اختيار الدراسة فقد يميل الشاب أو الفتاة إلى ممارسة عمل ضمن نطاق هوايتها أو رغبتها الخاصة وقد تختلف أو تتقاطع رغبة الأب أو الأم مع رغبتهما، مما يجعلهما -والوالدين- يمارسان شتى الضغوط النفسية والعاطفية عليهما من أجل التراجع عن العمل الذي يرغبانه والانخراط في عمل يفضله الأبوين .

وننتج مثل هذا الضغط على اختيار الدراسة فقد يؤدي إلى فشل عملي وخسارة مادية ومعاناة نفسية وتوتر داخل المحيط العائلي، ما لم يحسم الأمر لصالح الرغبة الذاتية .

ويدخل ضمن الضغوط الأسرية المشكلات الزوجية، والضغوط المادية، ووجود مرض مزمن بالأسرة أو طفل معاق، أو شخص مدمن، أو البطالة . ( علي إسماعيل عبد الرحمن 1429هـ-2008م : 19 )

## 2- ضغط الجماعة ( الأصدقاء والرفاق) :

الأصدقاء لهم تأثيرهم الواضح على الشاب أو الفتاة خاصة في مرحلتي المراهقة والشباب والشباب : لأنهم كثيرا ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها، ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءا مهما في حياتهم .

ولقد كشفت العديد من الدراسات الاجتماعية أن حالات الانحراف والعنف والسرقة وتعاطي الممنوعات كالمخدرات والتي ارتكبها شبان أو فتيات إنما كانت منطلقا من التأثير الجماعي على الجائحين .

وتزداد خطورة الجماعة إذا كانت تمارس عملها من خلال حزب أو حركة أو منظمة أو حتى عصابة أو حتى عصابة تسخر طاقات الشباب في مآرب مختلفة، حتى ليصعب على المنتمين إليها في أحيان كثيرة الإفلات من قبضتها، وحتى لو حاولنا فسيكونون عرضة للتشهير والاثام وربما القتل . ( علي إسماعيل عبد الرحمن 2008م : 20 ) .

## 3- الضغوط الدراسية :

يقع على الطالب في مختلف المراحل التعليمية ضغوطا شديدة في حال عدم استجابة اللوائح المدرسية لتوقعاته .

فيصبح طالبا بأن يلتزم بهذه اللوائح رغم ما بها من إحفاف أو مساوئ، وأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير

المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العملية في العملية التعليمية، بشرط ألا يختل بنظام المؤسسة مما يجعله تحت ضغوط شديدة وهو في السن الحرج . ( علي إسماعيل عبد الرحمان 2008م : 24).

### 3-2 أعراض الضغوط النفسية :

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له الضيق وإزعاجاً (ضغوط سلبية) فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب وعلى إثر ذلك تزداد ضربات القلب، يتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين، يسري الأدرنالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه .

ويشبه البعض هذه الحالة بالسيارة السائرة مع تشغيل فرامل الطوارئ أو سايد بريك SideBarke فمن الصعب لقائد السيارة أن يحصل على السرعة والقرّة المتوفرة فيها، كما أن استمرارية ذلك من شأنه إحراق وتلف فرامل السيارة ، والشئ نفسه يحدث للجسم إذا استمرت الضغوط دون عمل إيجابي من جانب الفرد.

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة لضيق ويجدر التنبه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا نقاط ضعفه، ولكل واحد إمكانياته الخاصة، والاهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية. (علي عسكر 2003:- 51).

### وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

#### •الأعراض الجسمية Physical Symptoms

- العرق الزائد.
- التوتر العالي .
- الصداع بأنواعه (نصفي ،دوري،توتري).
- ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم (الأرق،النوم الزائد،الاستيقاظ المبكر على غير العادة).

- تطبيق الفكين أو احتكاك الأسنان.
  - الإمساك.
  - آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه .
  - الإسهال والمغص.
  - التهاب الجلد (طفح جلدي).
  - عسر الهضم.
  - القرحة.
  - التغيير في الشهية.
  - التعب أو فقدان الطاقة .
  - زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى إصابات جسمية. (علي عسكر 2003-
- ( 51,52,54,55:

-الأعراض الانفعالية EmotionalSymptoms :

- سرعة الانفعال .
- تقلب المزاج .
- العصبية .
- سرعة الغضب.
- عدوانية واللجوء الى العنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أ الاحتراق النفسي Burmout.
- الاكتئاب .
- سرعة البكاء.

-الأعراض الفكرية أو الذهنية Intellectualsymptoms /:

- النسيان .
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.

- الاضطراب في التفكير.
  - ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.
  - استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
  - انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.
  - إنجاز الأعمال بدرجة عالية من التحفظ.
  - تزايد عدد الأخطاء.
  - إصدار أحكام غير صائبة.
- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: Interpersonal Symptoms: /:

- عدم الثقة غير المبرر بالآخرين.
- لوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- تصيد أخطاء الآخرين.
- التهكم والسخرية من الآخرين.
- تبني سلوك و اتخاذ دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي.
- غياب الاهتمام الشخصي. (تفاعل يكتفه البرود). (علي عسكر 2003-1424: 51-55 ص ص).

- الأعراض السلوكية :

- تغيرات في الشهية - الأكل كثيراً أو قليلاً .
- اضطرابات في الأكل - فقد الشهية في الطعام (الخلفة) والشهية المرضي (الضور).
- زيادة في تناول الكحول وسائر العصائر.
- الإفراط في التدخين.
- التملل .

- القلق المتميز بحركات عصبية.

- قضم الأظافر.

- وسواس المرضي (توسوس المرء على صحته وبخاصة حين يكون مصحوباً بتوهم وجود

مرض جسماني .(سمير شيخاني، 2002: 19).

## 2-4 العوامل المؤدية للضغوط النفسية :

نادرا ما يفكر الشخص بمسببات الضغط النفسي الذي يشعر به لكن بالرغم من كون هذه المسببات خارجية عن الإرادة فان

تحديدها يساهم حتما في عملية السيطرة على الضغط وهذه المسببات أو بتعبير آخر الضغوطات التي يعاني منها الإنسان تأتي عادة من :

1. قوة الفرد التوجيهية الحقيقية : وهي القوى الفطرية المألومة التي تحت الإنسان

على التوجيه بطريقة معينة والتي تزيد أحيانا عن حداثها .

2. ضغوط العمل : وهي ما يحتاجه المرء من تلبية حتى ينجز عمله في ظروف

تتجمع التطلبات فتمنع الأداء السليم .

3. أحداث حياتية : وهي المناسبات مثل التيم أو الطلاق أو الدين أو تغيير الظروف

المعيشية التي تدفع الأشخاص إلى ما فوق حدود إمكانياتهم أو حتى إلى إعادة تقييم حياتهم .

(افري سعيدة، 2019.2018 : 12)

## 2-5 مراحل الضغوط النفسية :

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلي Selye لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلي اسم زملة الأعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

- المرحلة الأولى : وتسمى استجابة الإنذار AlarmResponse :



في هذه المرحلة يستدعي الجسم قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارات عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصادر الضغط النفسي الذي يهدده. ص23

- المرحلة الثانية: /وتسمى بمرحلة المقاومة Resistance :

فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردت الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية و النفسية. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013-1433 : 23-24).

## 2-6 المحكات التشخيصية للضغوط النفسية :

أورد الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية DSM IV (1994) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي المحكات التشخيصية لاضطرابات الضغط الحاد Acute stress Disorders عل النحو التالي :

أ: تعرض الشخص لحادث صادم - حيث يظهر ما يلي :

- 1- معايشة الشخص أو مشاهدته أو تعرضه لحادث أو أحداث تتضمن موتاً حقيقياً أو تهديداً بالموت، أو الإصابة الخطيرة، أو التهديد ببتن أجزاء الجسم له وللآخرين.
- 2- تتضمن استجابة الشخص خوفاً أو عجزاً أو رعباً شديداً .

ب: معانات الشخص من ثلاثة أو أكثر من الأعراض الانشقاقية التالية أثناء خبرة الحدث المؤلم أو بعده.

- 1- إحساس ذاتي بالحذر، أو الانفصال، أو غياب الاستجابة الانفعالية.

- 2- انخفاض درجة الوعي بالمحيطين به أو الدوخة .
- 3- اضطرابات إدراك الواقع .
- 4- اختلال الذاكرة .
- 5- النسيان الانشقاقي (عدم القدرة على تذكر جزء هام من الصدمة) .

### ج:يعاود الشخص الحدث الصادم بصورة ملحة :

تكرار تصورات الحدث ، عودة الأفكار المرتبطة به ،توهم الأحداث ،ومعاودة تصورها أو تخيلها من خلال التغذية الراجعة والإحساس بإعادة معايشة الخبرة مرة أخرى والشعور بالضيق بمجرد تذكر الحدث الصادم.

### د: التجنب الواضح للمثيرات التي تستدعي ذكريات الصدمة أو الحدث :

(كالأفكار ،المشاعر، الأحاديث ،الأنشطة ،الأماكن ،الناس).

ه:ظهور أعراض القلق بوضوح وتزايدها:(كصعوبة النوم ،التهيج ،ضعف التركيز ،الحذر المفرط ،إستجابة الرعب والهلع المبالغ فيها ،الحيرة).

و: يسبب الاضطراب أسي Distress واضح بصورة إكلينيكية ،أو يسبب خللاً.(حسن

مصطفى عبد المعطي،2006 : 54).

وظيفياً في الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو مجالات أخرى هامة ،خاصة المجالات العلمية،أو ضعف قدرة الفرد عل متابعة بعض المهام الضرورية للحياة :مثل الفشل في إخبار أسرة ما أخبار عن صدمة وقعت لأحد أفرادها.

ز:يستمر الاضطراب المرتبط بالحدث لمدة يومين عل الأقل أو أربعة أسابيع على أقصى حد من وقوع الحدث الصادم.

### ح: لا يرجع الاضطراب إلى تأثير فسيولوجية مباشرة للمواد المؤثرة نفسياً :

-كسوء استخدام العقاقير أو العلاج بالأدوية النفسية ولا يرجع لحالة طبية عامة ،ولا يعد

ضمن الاضطرابات الذهانية العابرة ،ولا يظهر ضمن اضطرابات المحور الأول (الاضطرابات

العقلية العظمى) أو بين اضطرابات المحور الثاني (اضطرابات الشخصية التي تبدو في سلوك الفرد منذ فترة بعيدة وتبقى مدى الحياة). (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006 : 55).

## 7-2 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع:

ومن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :/

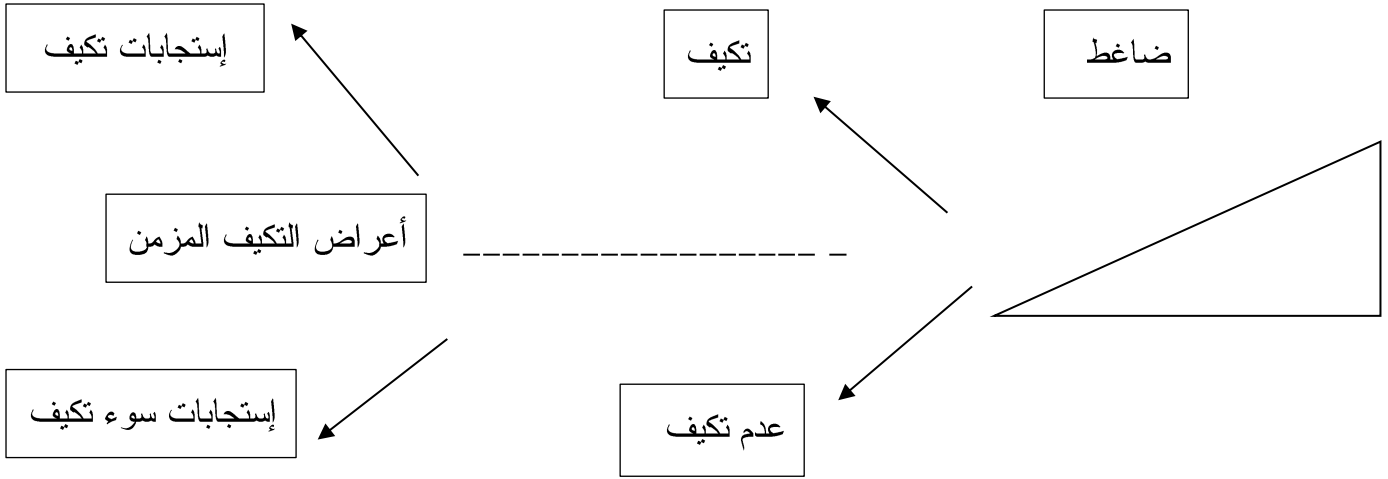
- التصدي للمشكلة .
- طلب الإسناد الاجتماعي .
- طلب الإسناد الانفعالي .
- ضبط النفس .
- التجنب والهروب .
- العدوانية .
- الإبدال . (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013-1433 : 82-83).

## 8-2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

أ : النسق النظري لهاترسيلي (1946 Selye :

كان سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها أعراض التكيف العامة General Adaptation Syndrome وهي :/

- 1- **الفرع** : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم .
- 2- **المقاومة** : وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان .
- 3- **الإجهاد** : وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض وقد أوضح في كتابات "لفين" و"أسكوتش" Levin Scotch أن سيلي قد قدم رسماً توضيحياً يوضح الشكل التالي لحدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هاترسيلي .



- شكل (1) يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانرسيلي.

(وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008: 152)

ويذكر "سيلي" أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طرق العوامل الوسيطة كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف ويضعف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نوع معين من الاستجابة.. (وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008: 152)

ب:النسق النظري سبيلبرجر (1972 Spielberg).

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو قلق موقعي يعتمد على الظروف. (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008: 152).

الضاغطة وعلى هذا الأساس يرتبط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

كما إهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق كما يتميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر

الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008: 152-153).

ج:/ النسق النظري لهنرى موري (Murray).

ينفرد موري بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ويصل موري إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخصيتسراً وتعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويتميز موراى بين نوعين من الضغوط.

- ضغطاً بيتا: / وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .

- ضغط ألفا: / وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي . (وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008: 153)

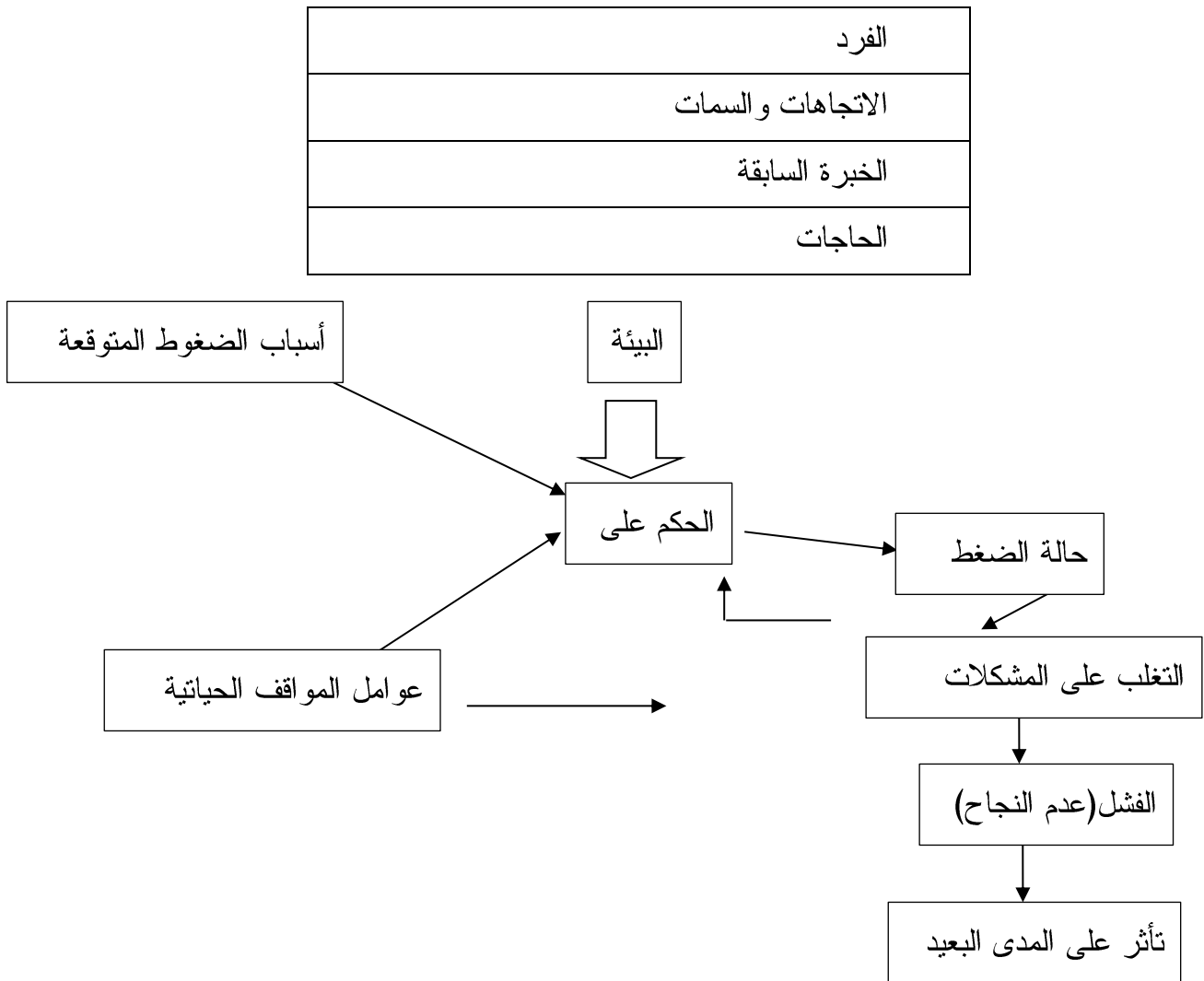
- ومن النظريات المفسرة للضغوط "النظرية المعرفية" ( Theory Cognitive ) .

ومفادها أن الفرد يتعرض إلى أحداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة، فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد ومن تلك الآثار ما هو نفسي إذ ترتفع درجة القلق أو الاكتئاب وغير من الاضطرابات النفسية، ومنها ما هو فسيولوجي فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيف التنفس. (وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008: 156).

وقد يواكب ذلك ألم في الأمعاء، وهذه التغييرات الفسيولوجية قد تتحول مع مرور الزمن واستمرار إدراك الأحداث من أحداث ضاغطة أتصير بداية أمراض شديدة تحتاج إلى أنواع مختلفة من العلاج ولهذا نجد عدد من الأفراد قد يتعرض لموقف واحد، ولكن استجاباتهم تتشكل تبعاً لإدراكاتهم للحدث، فالفرد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعاً لنوعية الإدراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وفسولوجياً.

ويتناول نموذج كوبر 1981 (cooper):

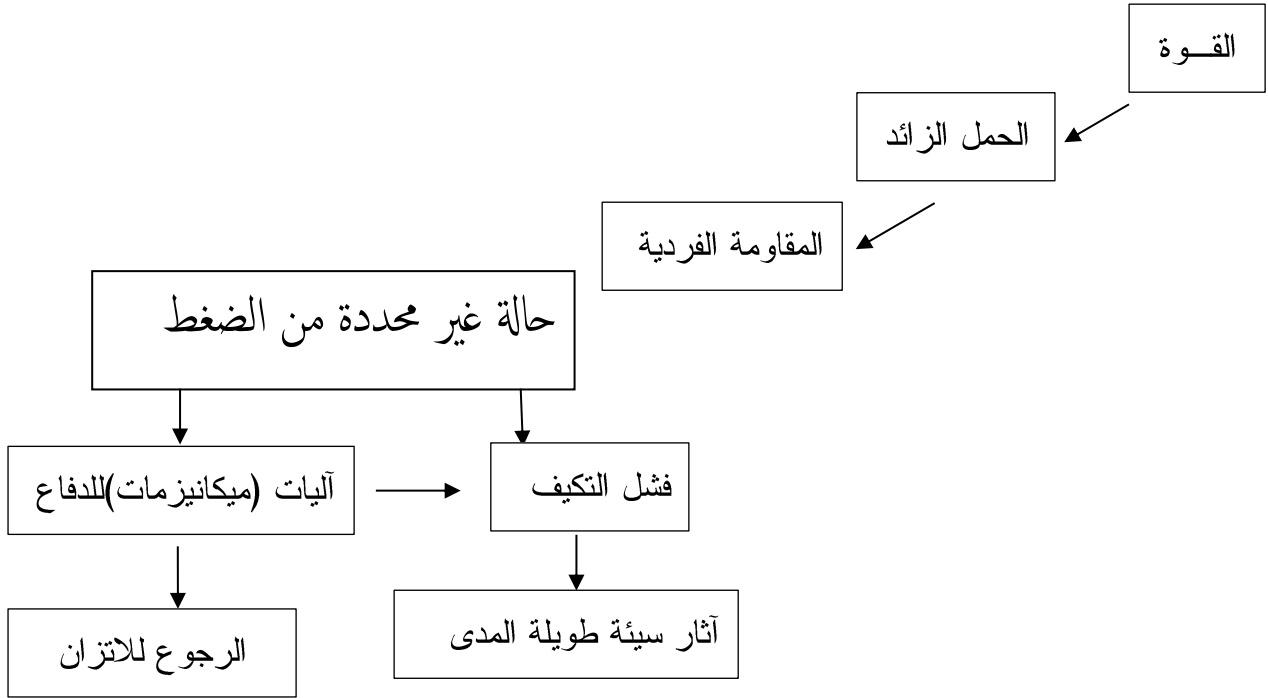
أسباب وتأثيرات الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الأساليب للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة من الزمن فإنها تؤدي للإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية، والسكر والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الآثار النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر وانخفاض تقدير الذات..(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008 : 154) .



- الشكل (2) نموذج (البيئة - الفرد) للضغوط .(وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2008 : 153).

كما قدم كابلان 1964 (caplan) نموذج (المثير - الاستجابة) الذي يرى الفرد على أنه يستجيب للمواقف بآليات تكيف مكتسب تظهر أو تنشط بواسطة مبادئ الاتزان البدني وإذا لم تتوفر مقاومة الفرد

في التغلب على الحمل الزائد فإنه يشعر بحالة من الضغط والشكل التخطيطي التالي (المثير - الاستجابة) يوضح نموذج الضغط الذي تبناه كابلان .



- الشكل (3) : يوضح نموذج كابلان (المثير الاستجابة).

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغط "بيتا" ويؤكد على أن الفرد بخبرته يعمل على ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ،ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ،أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا .(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008 : 155) .

وقد أشارت نظرية أولسون وآخرون (1983) Olson et al ونظرية ماكوين وآخرون (1988) McCulbbin et al : للضغوط الأسرية الى وجود عدة مؤشرات للتوافق الأسري مع الأحداث الضاغطة بما فيهم الأبناء المراهقين، وهذه المؤشرات هي المستويات المدركة للضغوط الفردية الأسرية، والتي تعتبر خطوة هامة في سبيل التوافق مع هذه الضغوط ويشمل هذا التوافق عدة متغيرات منها : تصور المراهق لمستوى الضغط الخاص بأسرته، وإدراكه للضغوط التي تواجهها أسرته بشكل عام، حيث وجدت علاقة ايجابية بين إدراك المراهق للضغوط الأسرية في العائلات الريفية ومؤشرات التوافق المدرك لهذه الضغوط التي تمثلت في : العنف الأسري وإدمان المخدرات، والانتحار . كما وجد أن تقبل المراهقين ورضاهم عن حياتهم العائلية يرتبط بالاقتراب العاطفي المتزايد مع الآباء والأمهات

والإذعان لتوقعات الوالدين، والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة بوجه عام . (أمانى عبد المقصود، تهانى عثمان، 2007 : 23).

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه من تعريف الضغط النفسي وأنواعه ولتعرف أكثر على أعراض الضغط النفسي من خلال محكاته التشخيصية، لتفادي الوقوع في مثل هذه المشاكل التي تسبب الضعف للفرد وحفاظا على سلامته النفسية يجب تجنب الوقوع في هذه الاضطرابات التي تدمر الفرد وبالأخص السلامة النفسية حتى يستطيع التكيف لمثل هذه المواقف وتجاهلها.



## الفصل الثالث : التعليم عن بعد.

- تمهيد .

1-3 تعريف التعليم عن بعد.

2-3 نشأة التعليم عن بعد .

3-3 أهمية التعليم عن بعد .

4-3 أهداف التعليم عن بعد .

5-3 أنماط التعليم عن بعد .

6-3 خصائص التعليم عن بعد .

7-3 مبررات التعليم عن بعد .

- خاتمة .

### تمهيد :

يعتبر التعليم عن بعد نظام تعليمي يوفر الخدمات التعليمية للطلبة غير مقيد، يسمح للمعلم بإلقاء دروسه بشكل مباشر على أعداد كبيرة من الطلاب دون التقيد بالمكان ، كما تطورت أدواته لدرجة تسمح للطلاب بالمشاركة بالحوار والمداخلة . فكيف كانت نشأته؟ وما هي خصائصه ؟ أهميته ؟ وما أهم مبرراته؟

### 3-1 تعريف التعليم عن بعد :

يعرف التعليم عن بعد بأنه : " تعليم نظامي منظم تتباعد فيه مجموعات التعلم وتستخدم فيه نظم الاتصالات التفاعلية لربط المتعلمين والمصادر التعليمية و المعلمين سوياً " .

وهناك أربعة مكونات أساسية لهذا التعريف:

المكون الأول: أن هذا النوع من التعليم يقوم على فكرة المؤسسات النظامية ، وهذا ما يميز مفهوم التعليم عن بعد عن مفهوم التعلم الذاتي ، أو الدراسة المستقلة ، والمؤسسات المشار إليها في التعريف قد تكون مدارس تقليدية ، أو كليات . وبالرغم من هذا يزداد عدد المؤسسات غير التقليدية التي تقدم تعليماً أو تدريباً عن بعد للمتحمسين بها، فعدد من الشركات التجارية و مؤسسات إدارة الأعمال تقدم تعليماً و تدريباً عن بعد . ومعظم التربويين والمدرسون يؤيدون اعتماد تلك المؤسسات التي تقدم تدريباً أو تعليماً عن بعد وذلك من أجل إضافة المصدقية لهذا النوع من التعليم ،ومن أجل زيادة كفاءة التعلم المقدم من خلاله ، بما في ذلك إمكانية الحصول على شهادات معتمدة تعليمياً ومؤسسياً .

المكون الثاني: هو مفهوم التباعد بين المعلم والطلاب ، وقد يظن البعض أن هذا التباعد هو تباعد مكاني فقط، فالمعلم يكون في مكان و الطلاب في مكان آخر، ولكن هذا المكون يتضمن أيضاً التباعد الزمني بين المعلم والطلاب ،فالتعليم غير المتزامن عن بعد يعني تقديم التعليم في وقت ما، واستقباله من جانب الطلاب في وقت آخر ،أو في أي وقت يختارونه ، وأخيراً ، فلا بد من تحديد واع لدرجة التباعد الزمني أو المكاني بين المعلم والطلاب ، وبمعنى آخر ، فإن المعلمون على علم كامل وتام بالمفاهيم المقدمة في المقرر و التي قد لا يعيها الطلاب، وفي هذه الحالة ، فلا بد أن يكون اختزال التباعد هو هدف وغاية لنظام التعليم عن بعد.

المكون الثالث: وهو الاتصالات التفاعلية ، وهذا التفاعل قد يكون مترامناً أو غير مترامن ، في نفس الوقت أو في أوقات مختلفة ، وهذا التفاعل هام للغاية ولكن ليس على حساب المحتوى التعليمي، وبمعنى آخر ، فمن المهم أن نوفر تفاعلاً مناسباً للمتعلمين لكي يتفاعلوا مع بعضهم البعض أو مع مصادر التعلم أو مع معلمهم . وإن كان هذا التفاعل ليس من أولويات التعلم، إلا أنه يجب أن يكون متاحاً للمتعلمين ، وشائعاً فيما بينهم، بل ومناسباً للاستخدام ، ومتاحاً في أي وقت.

المكون الرابع: هو الربط بين المتعلمين والمصادر والمعلمين سوياً ، بمعنى أن هناك معلمين يتفاعلون مع الطلاب ومع تلك المصادر التعليمية المتاحة لجعل التعليم ممكناً. وهذه المصادر لا بد وأن تخضع لإجراءات التصميم التعليمي المناسبة حتى يمكن استيعابها ضمن الخبرات التعليمية للمتعلم ، وبالتالي تعزيز التعلم ، وقد تتضمن هذه المصادر مصادر مرئية ، أو محسوسة ، أو مسموعة.

ويتضمن مفهوم " التعليم عن بعد " هذه المكونات الأربعة ، فإذا غابت إحدى هذه المكونات أو بعضاً منها فسوف يختلف الوضع عما هو مفروض أن يكون عليه مفهوم التعليم عن بعد، ومن المهم أن نلاحظ أن التعليم عن بعد يتضمن عمليتا التعليم والتعلم عن بعد في آن واحد ولذلك فإن تطوير وتصميم وإدارة وتقييم التعليم يقع تحت مفهوم التعليم عن بعد ، بينما تقع الاستفادة من كل الخبرات التعليمية في مجال التعلم تحت مفهوم التعلم عن بعد.

وطبقاً لمفهوم التعليم عن بعد بمعناه الأشمل فإن التعلم عن بعد لن يكون ممكناً بدون التعليم عن بعد.

وهذا التعريف ليس هو الوحيد ، وليس هو أول مفهوم تم تقديمه للتعليم عن بعد ، وفي الواقع فإن التعليم عن بعد تم تعريفه من خلال وجهات نظر متعددة على مدار سنوات عدة. وعلى سبيل المثال فإن " رودولف مانفريد ديلينج Roudolf Manfred Delling 1987 " ذكر أن : " التعليم عن بعد هو نشاط مخطط ومنهجي يتضمن اختيار وإعداد وتقديم المواد التعليمية، وأيضاً الإشراف على الطلاب وتدعيم تعلمهم بتخطي المسافات الفيزيائية بينهم عن طريق أحد الوسائط التكنولوجية المناسبة على الأقل".

بينما عرفت " هيلاري بيراتون Hilary Perraton 1988 " التعليم عن بعد : " بأنه عملية تربوية يتحرك فيها الشخص عبر المسافات أو الأزمنة للاتصال بالمتعلم وتقديم كم مناسب من التعلم له".

وقد حدد مكتب الأبحاث والتطوير التربوي ،التابع لوزارة التعليم الأمريكية ، التعليم عن بعد بأنه : " تطبيق مبادئ الاتصالات والأجهزة الالكترونية والتي تمكن الطلاب والمتعلمين من استقبال التعليم الموجه من مكان آخر بعيد، وعندها يمكن للمتعلم أن يتفاعل مع المعلم أو مع البرنامج مباشرة وربما يتقابل مع المعلم في أوقات دورية محددة. (نبيل جاد عزمي، 2015: 03،02،01).

ويعرفه " الكيلاني 1998 " بأنه نظام تعليمي لا يخضع لإشراف مباشر ومستمر من قبل المعلم ،أي يتم بانفصال المعلم عن المتعلم شبه الدائم مع إيجاد تواصل ثنائي متبادل وحوار بينهما عبر وسائط متعددة : الكلمة المطبوعة والوسائط التعليمية المسموعة والمرئية.

وتعرف سارة العريني (2005،ص35) التعليم عن بعد بأنه نمط تدريسي معتمد على التعلم الذاتي ،مساند بالتكنولوجيا الحديثة يسعى للإتقان ويعمل على نقل المادة التعليمية والتفاعل الأكاديمي المباشر وغير المباشر بين المعلم وطلابه و بين الطلبة مع بعضهم البعض متخطياً العوائق الزمانية والمكانية.

وعند التأمل في هذه التعريفات يجد الباحث أن الفوارق بينها ترجع إلى المراحل التي مر بها التعليم عن بعد خلال الأربعين سنة الماضية من التعليم بالمراسلة والوسائل السمعية إلى الأفلام المرئية إلى استخدام الحاسب الآلي في التعليم وأخيراً إلى عالم الانترنت والتعلم الالكتروني. (عبد الله بن محمد الرشود، 2015: 594،595).

### 3-2 نشأة التعليم عن بعد :

نشأ التعليم عن بعد منذ ما يزيد عن قرن من الزمان في شكل تعليم بالمراسلة لتقديم الخدمة التعليمية لأفراد محرومين من الحصول عليها وغير قادرين على الوصول إلى أماكنها المعتادة إما بسبب بعدهم الجغرافي أو وضعهم الاجتماعي أو جنسهم أو ظروفهم المهنية ،أو إعاقات جسدية أو لأي سبب آخر .

وترجع بدايات ظهور التعليم عن بعد إلى أواسط القرن التاسع عشر ،والتي جاءت معاصرة لإنشاء المؤسسة البريدية حيث يعيد البعض ظهوره إلى دروس الاختزال بالمراسلة ،والتي نظمها "إسحاق بتمان " سنة 1840 عند إنشاء المكاتب البريدية المنظمة الأولى في بريطانيا غير أن معهد

توسان ولا جتشييد الذي تأسس في برلين في عام 1856 والمتخصص في تعليم اللغات كان أول مؤسسة للتعليم بالمراسلة بالمعنى الصحيح للكلمة .

وقد توالى ظهور التعليم عن بعد ذلك في العديد من البلدان ففي بريطانيا بدأ استخدامه في عام 1858 في جامعة لندن عن طريق التعليم بالمراسلة ، شيكاغو ، وكذلك في عام 1892 في جامعة وسكنش ، وغيرها من البلدان التي شهدت نمو منتظم لخدمات التعليم بالمراسلة مصحوبة في حالات كثيرة بجلسات تعلم وجهاً لوجه ، إلا أن هذه الخدمات ظلت في عهد قريب تعتبر في مريئة أدنى بالقياس للتعليم التقليدي.

وقد انتشر استخدام التعليم عن بعد إلى درجة كبيرة في العقدين الآخرين في مجالات التعليم و التدريب ، وعلى كل المستويات في معظم بلدان العالم ، ويمكن ملاحظة هذا النمو والانتشار بصورة واضحة على مستوى التعليم العالي في تزايد أعداد جامعات التدريس عن بعد الجامعة المفتوحة حيث يوجد في الوقت الحالي ما يقرب من 26 جامعة. (طارق عبد الرؤوف، 2007: 23، 24).

### 3-3 أهمية التعليم عن بعد :

انطلاقاً من كل ما سبق ، يجمع الباحثون والمتخصصون في الحقل التربوي على أهمية التعليم عن بعد، على أن يكون ملائماً لشرائح واسعة من المتعلمين عبر العالم على اختلاف بلدانهم وثقافتهم واهتماماتهم وظروفهم ، وفي ما يلي نذكر أبرز المزايا التي يوفرها التعليم عن بعد :

- فرص التعلم : إتاحة الفرصة التعليمية لكل المتعلمين.
- أصبح تحدياً في ظل التقدم السريع والانفجار المعرفي والتقني المتلاحق.
- تعزيز المهارات الحياتية والتركيز على مهارات القرن الواحد والعشرين.
- المرونة: إذ يتيح التعلم وفق الظروف التعليمية الملائمة والمناسبة لحاجات وظروف وأوقات المتعلمين وتحقيق استمرارية عملية التعلم.
- الفاعلية: أثبتت البحوث التي أجريت على هذا النظام بأنه ذو تأثير يوازي أو يفوق نظام التعليم التقليدي، وخصوصاً عند استخدام تقنيات التعليم عن بعد والوسائط المتعددة بكفاءة، وانعكاس هذه الايجابية على المحتوى التعليمي.
- الابتكار: تقديم المناهج للمتعلمين بطرق مبتكرة وتفاعلية.

- استقلالية المتعلم: تنظيم موضوعات المنهج وأساليب التقويم حسب قدرات المتعلمين .
- المقدره: إذ يتميز هذا النوع من التعليم بأنه لا يكلف مبالغ كبيرة من المال.
- ( منظمة الأمم المتحدة للتربية والتعليم والثقافة ، 2020 : 16).

### 3-4 أهداف التعليم عن بعد:

هناك العديد من الأهداف المرجوة من التعليم عن بعد ومن أهمها :

1. رفع المستوى الثقافي والعلمي والفكري في المجتمع للمحرومين منه.
2. التغلب على مشكلة نقص الموظفين و المؤهلين في العملية التعليمية.
3. تحفيز الطلبة على الدراسة وتشجيعهم عليها بتحدي العوائق الجغرافية.
4. وضع مصادر تعليمية متنوعة بين يدي المتعلم ما يؤدي إلى تضيق فجوة الفروق بين المتعلمين.
5. استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تقييم الطالب لوجود أدوات تقوم بتقييم درجات الطالب بناءً على الاختبارات التي قام باجتيازها. ( زيتون .2005 ) ( محمد أحمد مقداي، 2020 : 102 ).

### 3-5 أنماط التعليم عن بعد : التعليم المتزامن Synchronous Learning والتعليم غير

المتزامن Asynchronous Learning :

- **التعليم المتزامن :** هو التعليم الذي يجتمع فيه المعلم والمتعلم في الوقت نفسه بشكل متزامن في بيئة تعليمية حقيقية ، وذلك من خلال لقاء الكتروني مباشر يتمكن الطرفان فيه من المناقشة والحوار وطرح الأسئلة والتفاعل باستخدام اللوح الافتراضي والحائط التفاعلي والتعليق على الوسائط المشتركة، ويكون ذلك عبر غرف محادثة أو من خلال تلقي الدروس عبر ما يعرف بالفصول الافتراضية إضافة إلى أدوات أخرى.
- **التعليم غير المتزامن :** هو تعليم متحرر من الزمن، إذ يمكن للمعلم أن يضع مصادر التعلم مع خطة التدريس والتقويم على الموقع التعليمي، ثم يدخل المتعلم الموقع في أي وقت ، ويتبع إرشادات المعلم في إتمام التعلم، من دون أن يكون هناك اتصال متزامن مع المعلم.
- ( منظمة الأمم المتحدة للتربية والتعليم والثقافة ، 2020 : 24).

### 3-6 خصائص التعليم عن بعد :

يختلف التعليم عن بعد عن التعليم النظامي بعدة خصائص هي:

1. التباعد بين المعلم والطالب بالمقارنة مع نظم التعليم "وجهاً لوجه" التقليدية، حيث ينتقل الطالب إلى المعهد أو الجامعة ليتلقى العلم عن معلمه.
2. إمكانية تعدد وسائل الاتصال بين المعلم والمتعلم، وقد وفرت التكنولوجيات الحديثة للمعلومات والاتصال الكثير من الأدوات التي يمكن استثمارها.
3. حرية المؤسسات التعليمية في استحداث برامج وأنشطة تربوية ومناهج جديدة، وتصميم المقررات وتحديد أساليب التقويم، وغير ذلك من مكونات العملية التعليمية.
4. إشراك الطالب بشكل إيجابي في مختلف مراحل العملية التعليمية فهو في ظل نظام التعليم عن بعد.

وبهذا كان تعليم التفكير هو أساس المعرفة، وتعليم التفكير يتطلب التفاعل والتواصل وبذلك يكون التعليم عن بعد أكثر فكرة مميزة للتعلم في القرن الحالي. (حليمة الزاحي، 2012 : 56).

### 3-7 مبررات التعليم عن بعد :

يرى تشوان 1998 أن للتعليم عن بعد مجموعة من المبررات و التي تتمثل في المبررات الجغرافية- مبررات اجتماعية- مبررات ثقافية - مبررات اقتصادية - مبررات نفسية ، وفيما يلي مختصر لهذه المبررات.

- أولاً: المبررات الجغرافية في :

- بعد المسافة بين المتعلمين و المؤسسة التربوية .
- وجود مناطق معزولة جغرافيا كالصحاري والجزر و الجبال الشاهقة.
- صعوبة وصول الدراسيين إلى المؤسسات التربوية بسبب عدم وجود الطرق و المواصلات.
- عدم قدرة المؤسسات التربوية على تقديم الخدمات التربوية لقلّة عدد السكان في بعض المناطق.

- وجود السكان في مناطق نائية وعدم استقرارهم في مكان معين.

- ثانياً: المبررات الاجتماعية والثقافية :

- مواجهة التغيرات الاجتماعية والثقافية عن طريق التعليم عن بعد.
- التوجه نحو تعليم المرأة في الدول النامية.
- الحرص و المحافظة على القيم الاجتماعية للمجتمع.
- العمل على حل المشكلات الاجتماعية الناجمة عن التقدم العلمي والتكنولوجي.
- ضرورة استيعاب التغيرات العلمية و التكنولوجية و التعايش معها.
- ضرورة الإسهام في التنمية الاجتماعية و الثقافية .
- الدور الجديد للمرأة في المجتمع و انخراطها في العمل.
- استيعاب العاملين في المؤسسات العامة والخاصة.
- الإسهام في برامج محو الأمية وتعليم الكبار و محو الأمية الحضارية و المعلوماتية.

- ثالثاً: المبررات الاقتصادية:

- تقديم الخدمة التعليمية لشرائح المحرومين من المجتمع.
- ازدياد كلفة التعليم النظامي.
- ازدياد المشكلات الاقتصادية في العديد من الدول النامية.
- توفير الوقت والجهد و الإسهام في الإنتاج.
- الجمع بين التعليم و الإنتاج .
- ضرورة توفير كوادر بشرية لخدمة التنمية الاقتصادية.
- إمكانية تعليم أعداد كبيرة بتكاليف أقل.
- تقديم برامج تعليمية مبنية على الحاجات الحقيقية للمجتمع.

- رابعاً: المبررات النفسية :

- مراعاة الفروق الفردية لأن التعليم عن بعد يعتمد على التعلم الذاتي.
- إعادة الثقة للمتعلمين الكبار بقدرتهم على متابعة التعلم.
- تلبية حاجات نفسية للدارسين من خلال انخراطهم في التعليم من جديد.
- زيادة الدافعية للتعلم.



- مراعاة قدرات ورغبات الدارسين فيما يختارون من تخصصات.
- إزالة الحاجز النفسي بين المتعلم ورغبته في الالتحاق بالتعليم.
- تلبية طموحات جميع الأفراد بغض النظر عن العمر أو المهنة أو الجنس في التعلم الجديد.
- تنمية مشاعر الفرد بقدرته على الانجاز و الإسهام في نموه الذاتي ونموه المجتمعي. (طارق عامر، 2007 : 77، 78، 79).

### خلاصة:

اتضح من خلال هذا الفصل أن التعليم عن بعد عملية تربوية يتحرك فيها الشخص عبر المسافات أو الأزمنة للاتصال بالمتعلم وتقديم كم مناسب من التعلم له، له مجموعة من المبررات و الخصائص و كذا الأنماط .

## الفصل الرابع : جائحة كورونا .

تمهيد .

1-4 تعريف فيروس كورونا .

2-4 كيف ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

3-4 أعراض الإصابة بفيروس كورونا .

4-4 طرق الوقاية من الإصابة بعدوى فيروس كورونا .

4-5 آثار فيروس كورونا على التعليم.

4-6 فيروس كورونا COVID-19 كيف تناولت بعض البلدان فجوة التعليم

الرقمية؟

4-7 جائحة COVID-19 والفجوة الرقمية.

4-8 اجراءات لسد فجوة التعليم الرقمي.

4-9 بروتوكول العلاج التي اعتمدهت الجزائر للوقاية من فيروس كورونا.

خاتمة .

## تمهيد

تعتبر جائحة فيروس كورونا مرض أصاب العالم والبشرية "خلف خسائر بشرية" أدى إلى قتل ملايين الأرواح وأيضاً "خسائر اقتصادية" في جميع القطاعات ومنها قطاع التعليم .

إذ تتطفل الفيروسات على جميع الكائنات الحية مما تلحق الأذى لتكاثرها وتفاقم المشكل في جسم المصاب، لمثل ذلك فيروس كورونا الذي يصاب فيه الجهاز التنفسي بالاختناق والحرارة المرتفعة والعطس فتطرد الفيروسات المتعلقة بالمخاط إلى الخارج لتسبب العدوى للآخرين بشكل كبير وسريع .

هذه المعركة التي تدور بين الإنسان وهذا الفيروس المركب القاتل الذي انهزم فيه الإنسان أصبح جائحة عالمية مست العالم بأسره وعرقلة عملية التعليم ، ولازال يحارب في مازالت الأبحاث عن العلاج من أجل القضاء عليه والاعتماد على التدابير الوقائية . في هذا الفصل سنتعرف على هذا الفيروس وبدايات ظهوره ، وما هي أعراضه وطرق الوقاية منه ، وكيف أصبح التعليم في ظل هذه الجائحة.

## 4-1 تعريف فيروس كورونا :

لحد الآن لا يوجد تعريف يصرح بفيروس كورونا بشكل صريح وصحيح . ويشترك اسم coronavirus (عربياً : فيروس كورونا اختصاراً COV) من اللاتينية corona : وتعني التاج أو الهالة، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس (الفريونات) والذي يظهر عبر المجهر الإلكتروني . حيث تمتلك خلا من البروزات السطحية، مما يظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية . (نعيم بوعموشة، 2020 : 125) .

## - تعريف كوفيد -19:

مرض كوفيد -19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً ، ولم يكن هناك علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول ديسمبر 2019 . (دليل توعوي صحي شامل، 2020 : 4).

وعرف أيضاً :على أنه فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضاً فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه بالهواء مدة لا

تتجاوز الثلاثة ساعات وهو فترة كافية لالتقاط الفيروس ما لم يتبع طرق الوقاية والسلامة.(دليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا،2020 :9).

### • عدوى الفيروس التاجي الجديد :

الفيروس التاجي الجديد المعروف أيضا باسم Covid-19، وهو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي ، وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء، وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي) ، وهناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة ، ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات ، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر . (وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات العربية المتحدة، 20مارس 2020 : 1).

وحسب منظمة الصحة العالمية فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يعرف أنها تسبب أمراض تتراوح من نزلات البرد الشائعة الى الأمراض الأشد حدة مثل : متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس)، وفيروس كورونا المستجد (nCoV) وهو سلالة جديدة من الفيروسات لم يسبق اكتشافها لدى البشر وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر. وقد خلصت التحريات المفصلة الى أن فيروس كورونا المسبب لمرض سارس (SARS-CoV) قد انتقل من الإبل الى البشر. وتمثل علامات العدوى الشائعة : الأعراض التنفسية والحمى والسعال وضيق التنفس وصعوبات التنفس . وفي الحالات الأشد وطأة قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة .. (نعيم بوعموشة، 2020 : 125) .

### 4- 2 كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد ( كوفيد-19)؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس. وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض

مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (03 أقدام). (الاونروا، 2020).

### 4-3 أعراض فيروس كورونا المستجد ( كوفيد-19):

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يصاب بها بعض المرضى : الآلام والأوجاع ، واحتقان الأنف ، والصداع ، والتهاب الملتحمة ، وألم الحلق، والإسهال ، وفقدان حاسة الذوق أو الشم ، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة.

ويتعافى معظم الناس (نحو 80% ) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص أياً كانت أعمارهم ، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس / ضيق التنفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة . ويوصى قدر الإمكان ، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة. ( منظمة الصحة العالمية ، 2021 ).

### 4-4 طرق الوقاية من الإصابة بعدوى فيروس كورونا

يدخل الفيروس الجسم عن طريق العينين أو الأنف أو الفم ، ولذلك من المهم تجنب ملامسة الوجه واليدين عندما تكون اليدين متسختين أو محتملتين بالتلوث بالفيروس . لذلك، ينصح الأطباء بغسل اليدين بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل ، أو تنظيفهما بمحاليل أو هلام أو مناديل ذات سائل كحولي.

كما ينصحون أيضاً بالحفاظ على مسافة متر أو أكثر بعيداً عن الآخرين المصابين بالعدوى و الذين تظهر لديهم الأعراض ، وذلك للتقليل من خطر العدوى من خلال القطرات التنفسية .

وبشكل عام، ينصح اليوم بما يسمى بالتباعد الاجتماعي في أماكن الازدحام والتجمعات، أي الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بين الشخص والأخر. (حسان أحمد قمحية، 2020 : 14).

#### 4-5 آثار فيروس كورونا على التعليم:

إن أحد الآثار البارزة لوباء كوفيد 19 - هو الإغلاق الواسع النطاق للمدارس والكلية والجامعات في جميع أنحاء العالم. فمنذ فبراير 2020 ، اختارت 193 دولة إغلاق المؤسسات التعليمية في محاولة لإبطاء انتشار كوفيد . 19 - وأثرت عمليات الإغلاق هذه على ما يقرب 1.7 مليار متعلم في مستويات ما قبل الابتدائي والابتدائي والثانوي والتعليم العالي (UNESCO, 2020) .

كما تضرر قطاع التعليم في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي بشدة إثر الوباء، مما أدى إلى خروج 432.6 مليون متعلم من المدارس - مع وجود أعلى تركيز للمتعلمين خارج المدرسة في الدول الأعضاء في شرق ص 28 وجنوب شرق آسيا فطول شهر مارس فرضت 55 دولة عضو إغلاق مدارس على مستوى المنظمة، باستثناء تركمانستان وطاجيكستان التي لم تغلق أي مؤسسات تعليمية منذ بداية الوباء ( UNESCO ; 2020 ) كما أوضحت معظم الدول الأعضاء أن إغلاق المدارس سيستمر طوال الفصل الدراسي الحالي (حتى يونيو / يوليو 2020) حتى مع تخفيف حكومات هذه البلدان لظروف الإغلاق القاسية. وبدلاً من الحضور المادي، تشجع الحكومات في جميع أنحاء العالم المؤسسات على توفير فرص التعلم عن بعد لملايين الطلاب (الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-19 في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي "الأفاق والتحديات" 2020 : 29).

ومع ذلك، حتى وإن كانت عمليات إغلاق المدارس من هذا الحجم تعتبر تدابير مؤقتة، فمن المرجح أن تكون لها آثاراً مضاعفة طويلة الأمد على مستوى تنمية رأس المال البشري في المجتمعات ذات كثافة سكانية تغلب عليها فئة الأطفال /الشباب . والسبب الأول هو أن زيادة عدد المتعلمين الذين تسربوا من المدرسة، أو قد لا يعودون إليها، نتيجة تعطيل تعليمهم قد يكون العامل المحفز لهذه الآثار . وبالإضافة إلى معدلات التسرب العالية، توصل معهد بروكينغز أيضاً إلى أنه عندما يتعطل مسار تعليم الأطفال بسبب حالة طوارئ عالمية، فإنهم يفقدون فرص الاستفادة من المزايا الاقتصادية المستقبلية مثل الأرباح المستقبلية ويحظى ذلك بدعم البيانات المتعلقة بالحرب (Psacharopoulos, Patrinos, Collis & Vegas, 2020).

ويحظى ذلك بدعم البيانات المتعلقة بالحرب العالمية الثانية حيث كان إغلاق المدارس في جميع أنحاء البلاد تأثيراً سلبياً على الطلاب السابقين حتى بعد 40 عاماً من الحرب. وباستخدام نفس النموذج المتبع لحساب تكلفة إغلاق المدارس خلال الحرب العالمية الثانية، يقدر الباحثون أن العالم قد يخسر ما يصل إلى 10 تريليون دولار أمريكي في الأرباح المستقبلية خلال حقبة الجيل التالي نتيجة لإغلاق المدارس بسبب كوفيد-19 (Psacharopoulos, Patrinos, Collis & Vegas, 2020).

والسبب الثاني هو أنه من المعتاد أيضاً أن تلجأ حكومات الاقتصادات ذات الدخل المنخفض والمتوسط إلى تحويل الأموال من قطاعات مثل التعليم إلى قطاعات تعتبر حيوية مثل الصحة، والمبادرات التحفيزية الاقتصادية للأعمال التجارية المحلية، والضمان و الحماية الاجتماعية. وغالبا ما يؤثر هذا التحويل، إلى جانب انخفاض الإيرادات العامة وزيادة العجز المالي، على استثمارات الدولة في التعليم والبنية التحتية ذات الصلة - مما يجعلها تعتمد على المساعدات. وبالنسبة لكوفيد 19 -، يعتبر فرض عمليات الإغلاق الصارمة من خلال إغلاق الأعمال التجارية وإيقاف الجزء الأكبر من النشاط الاقتصادي إجراء رئيسياً للحد من انتشار فيروس كورونا. وهذا سيؤدي بلا شك إلى انكماش الاقتصادات الوطنية في الفترة التالية للجائحة. وبينما تختار العديد من البلدان مواصلة الإنفاق على قطاع التعليم بمستويات ما قبل الجائحة، فقد يؤدي انخفاض الناتج المحلي الإجمالي إلى تقليص الميزانيات الوطنية مما يجبر الحكومات على تخفيض التمويل المخصص للإنفاق على التعليم، وبالتالي يؤثر على توفير الخدمات الأساسية مثل التعليم المجاني أو المدعوم، ورواتب المدرسين، وعدم كفاية عدد المدرسين، وتمويل البحث والتطوير، وما إلى ذلك - خاصة في القطاع الخاص (The Malala Fund, 2020).

وما يزيد الأمر سوءاً هو وجود دليل قاطع على أن تعطيل التعليم بسبب كوفيد 19 - سيكون له

تأثيرات

متفاوتة على بعض الفئات الاجتماعية، والتي تتجاوز مجرد الخسائر الاقتصادية.

(Armitage & Nellums, 2020).

وفقاً لنتائج مبادرة التعليم لا يمكنه أن ينظر ( Education cannot Wait ) ويتمثل التأثير المتراكم لفيروس كورونا في أنه خلال جائحة كوفيد-19 العالمية، قد يشكل تعطيل التعليم خطر تراجع المستوى التعليمي على الأطفال الأكثر ضعفاً والذين لم يكن تعليمهم الأساس قويا في البداية (2020،

(Education Cannot Wait) وغالبا ما يكون الأطفال من خلفيات اجتماعية واقتصادية محرومة، وفئات الأقليات، والطالبات هم من يعانون من هذا التأثير المتراكم بشكل أكثر حدة. وفي الواقع، باستخدام آراء متداولة إبان وباء الإيبولا عام 2015 والأزمة المالية لعام 2008، توصل تقرير صندوق ملالا حول تعليم الفتيات وكوفيد 19 - إلى أن معدلات التحاق الفتيات بالتمدرس تتخفص بشكل ملحوظ بعد مرور جائحة عالمية لأسباب تشمل، على سبيل المثال لا الحصر، زيادة معدلات الفقر ومسؤوليات المنزل وعمالة الأطفال والزواج المبكر وحمل المراهقات والأعراف التي قد تمنع الفتيات من العودة إلى المدرسة (the malala fund. 2020) وبالمثل، ترى مبادرة "التعليم لا يمكنه أن ينتظر" أن احتمال عدم التحاق الفتيات الصغيرات (Fund, 2020) بالمدرسة في حالات الطوارئ ومواجهتهن لعقبات وأوجه ضعف أكبر مثل العنف المنزلي /القائم على النوع الاجتماعي والمخاطر الصحية يصبح مضاعفا عندما لا تلتحقن بالمدرسة، (Education Cannot Wait. 2020) وبالنظر إلى أن ما يقرب من 207 مليون فتاة تعشن حاليا اضطرابا في مسار تعليمهن عبر 55 دولة عضو في منظمة التعاون الإسلامي، فإن هذه النتائج تبرز الحاجة الملحة للبلدان الأعضاء لتطوير استجابة مقتضبة على مستوى السياسات المراعية للاعتبارات المتعلقة بالإنسانية لتخفيف الآثار السلبية لكوفيد 19 - على الطالبات.

وبالإضافة إلى الطالبات، يعتبر الطلاب الذين ينتمون إلى فئات الأقليات العرقية واللاجئين

والشباب

المهاجرين والأطفال ذوي الإعاقة أكثر عرضة لتحمل وطأة تأثير كوفيد 19 - على قطاع التعليم . وهذا ليس بسبب كثرة أعدادهم في قطاع التعليم، ولكن ببساطة لأن الحكومات غالبا ما لا تتوفر على سياسات وطنية تلبي احتياجات هؤلاء الطلاب استجابة لحالات الطوارئ الوطنية. وبالنسبة للطلاب الذين ينتمون إلى المجتمعات المهمشة، فإن المدارس تعتبر أماكن لا توفر لهم التعليم فحسب، بل توفر أيضا تسهيلات أساسية مثل الوجبات اليومية والتطعيمات والمكملات الغذائية والدعم المعنوي والنفسي الاجتماعي، والتي تتعلق برفاتهم بشكل عام. وفي الواقع، أفاد كل من برنامج الأغذية العالمي واليونسيف أنه بسبب حالات إغلاق المدارس المتعلقة بكوفيد 19 -، حرم ما يصل إلى 370 مليون طفل من وجباتهم المدرسية، لا سيما في بلدان أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى التي تضم عدة بلدان أعضاء في منظمة التعاون الإسلامي. ويشدد المدير التنفيذي لبرنامج الأغذية العالمي، ديفيد بيزلي، على ضرورة العمل بشكل فوري لمنع "تحول هذه الجائحة الصحية إلى مجاعة كارثية" لأنه "بالنسبة للملايين



من الأطفال حول العالم، تمثل الوجبة التي يتناولونها في المدرسة الوجبة الوحيدة التي يحصلون عليها طوال اليوم. وبدونها، يجوعون ويواجهون خطر المرض ويتسربون من المدرسة ويفقدون أفضل فرصة للإفلات من براثن الفقر (UNICEF, 2020) ."

وأخيراً، بينما يتضح أن كوفيد 19 - قد أعاد تشكيل قطاع التعليم من خلال إحداث ثورة في مجال التعلم عبر الإنترنت والتعلم عن بعد، فإن بيئات التعلم عن بعد ليست دائماً شاملة للطلاب المهمشين، خاصة في البلدان النامية ذات البنى التحتية التكنولوجية غير المستوفية للمعايير. وفي معظم الحالات، تؤثر محددات التهميش مثل الإعاقة والنوع الاجتماعي والجنسية والعرق والفقر أيضاً على وصول الطلاب إلى التعليم من خلال ص 31 التعليم عن بعد مما يجعلهم غير مرئيين في النظام التعليمي (UNESCO, 2020) وعلى سبيل المثال ، قد لا يتمكن الطلاب من ذوي الإعاقة - الذين تم تعطيل مسار تعليمهم بسبب كوفيد - 19 - من الوصول إلى المعدات والمناهج الدراسية المتخصصة والمدرسين المرابيين الذين يشكلون جزءاً لا يتجزأ من احتياجاتهم التعليمية، وقد لا يتمكن الطلاب اللاجئين أو المهاجرون من الوصول إلى المناهج والمدرسين بلغات متعددة من خلال التعلم عن بعد، كما قد لا يتمكن الطلاب من خلفيات فقيرة من الوصول إلى الإنترنت على الإطلاق خلال هذه الجائحة . ومن المحتمل أيضاً أن يفتقر المدرسون إلى مهارات ومعارف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ذات الصلة الضرورية لتقديم دروس فعالة عبر الإنترنت أثناء الطوارئ الصحية العالمية، خاصة في البلدان حيث لا تدمج النظم التعليمية عادة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم اليوم (UNESCO ;2020) .

وثمة أمر واضح يتجلى في أن تأثير جائحة كوفيد 19 - على قطاع التعليم في دول منظمة التعاون الإسلامي يشكل مجموعة فريدة من المخاطر على عجلة التنمية قصيرة وطويلة الأجل. أولاً، يهدد بتقويض التقدم الكبير الذي حققته الدول الأعضاء في المنظمة في مجال التعليم ومحو الأمية على مدى العقدين الماضيين. كما أنه يهدد إمكانات تزايد أعداد الشباب في المنظمة من خلال تعريض فرص تنمية رأس المال البشري على المدى الطويل التي يوفرها قطاع التعليم لخطر كبير. وأياً كان الأمر، فإن ظهور جائحة كوفيد 19 - قد كشف عن عدد لا يحصى من أوجه القصور القائمة ونقص السياسات التي تعتبر حاسمة لضمان استمرار عمل أنظمة التعليم في البلدان الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي بشكل مستدام في أوقات الأزمات. وهذا ينطبق بشكل خاص على المجالات التي تشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إدارة الإنفاق والتمويل في مجال التعليم، والتخطيط المراعي للأزمات في قطاع

التعليم، والاستراتيجيات الملموسة المتعلقة بإغلاق المدارس وإعادة فتحها في أوقات الأزمات، واستراتيجيات التعلم عن بعد وأدواته وبنية التحتية (لا سيما في القطاع العام) اللازمة للتعامل مع التعليم أثناء الجائحة، وتناول مسألة توافر المدرسين والعاملين بالقطاع التربوي أثناء الأزمة وبعدها (خاصة في القطاع الخاص)، والسياسات التي تضمن صحة ورفاهية الطلاب المهمشين، والسياسات المراعية للجنسانية لضمان التحاق الطالبات بالمدارس أثناء الجائحة وبعدها، والسياسات التي تقلل من التفاوتات الاجتماعية الناجمة عن إغلاق المدارس، والاستثمار في البنية التحتية التكنولوجية التي تعتبر أساسية من أجل طرق التدريس البديلة. وفي الأقسام التالية، يقدم هذا التقرير قائمة موجزة و واضحة، بتوصيات السياسات العامة التي قد تكون ذات قيمة للبلدان الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي من أجل التخفيف من الآثار الاجتماعية والاقتصادية لكوفيد 19 -على قطاع التعليم . (الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-19 في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي "الأفاق والتحديات" ، 2020:ص ص 27-31) .

#### 4-6 فيروس كورونا COVID-19 كيف تناولت بعض البلدان فجوة التعليم

##### الرقمية ؟

أجبرت جائحة فيروس كورونا COVID-19 العالمية العالمية المدارس في جميع أنحاء العالم على الإغلاق، مما أثر على تعليم أكثر من 1,5 مليار من الأطفال والشباب، وفقاً لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو). وقد عملت الحكومات بشكل عاجل لمساعدة الآباء والمعلمين والطلاب على إيجاد حلول التعليم الرقمي لتوفير مستوى ما من الاستمرارية في مثل هذه الأوقات المضطربة. ولكن ماذا عن الطلاب الذين ليس لديهم نفاذ منتظم إلى الإنترنت أو بأسعار ميسورة؟ كيف سيتمكنون من مواصلة تعلمهم خلال هذا الوقت؟

ولتلبية الحاجة الملحة لتعليم، أطلقت اليونسكو شراكة عالمية لدعم البلدان في توسيع نطاق أفضل ممارسات التعلم عن بعد والوصول إلى الأطفال والشباب الأكثر عرضة للخطر. وتقول أودري أزولاي، المديرة العامة لليونسكو إن الخطر الأكبر هو أن "الأطفال الذين ينتمون إلى الفئات المهمشة سيُحرمون من فرصة الحصول على التعليم ولا يمكننا أن ندع هذا يحدث". وتضيف أزولاي "أن حجم التحدي يتطلب الابتكار والشراكة والتضامن". ويهدف التحالف إلى إحداث فرق من خلال: جمع أكبر عدد ممكن من الجهات الفاعلة والموارد من أجل تقديم استجابة فعالة وموحدة؛ وتعظيم التأثير مع تجنب التداخل بهدف الوصول إلى أكثر الفئات حرماناً والمعرضين لخطر

الاستبعاد؛ ومطابقة الاحتياجات الوطنية والحلول العالمية من خلال جمع الشركاء العالميين والمحليين معاً من أجل تقديم حلول فعّالة وفورية.

ويشكل الاتحاد الدولي للاتصالات ، وهو منظمة ملتزمة تماماً بتوصيل العالم، جزءاً من هذا التحالف الذي يشمل أيضاً شركاء من القطاع الخاص مثل Microsoft ورابطة النظام العالمي للاتصالات المتنقلة GSMA و Wei dong و Google و Face book و Zoom و KPMG و Coursera، التي تساهم بالموارد وخبراتها في مجال التكنولوجيا، ولا سيما التوصيلية وتعزيز القدرات". (التكنولوجيا وجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إدارة الأزمة، 2020 : 9.10,11).

#### 7-4 جائحة COVID-19 والفجوة الرقمية :

جائحة COVID-19 تكشف بالفعل عن فجوة التعليم الرقمي، وتعد المساواة في النفاذ إلى التعلم القائم على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مصدر قلق كبيراً، حيث يميل المتعلمون من الفئات المحرومة إلى النفاذ بشكل أقل إلى الحواسيب والأجهزة الأخرى خارج المدارس. وهم يعيشون، في بعض الحالات، في مناطق تفتقر إلى الكهرباء وتوصيلية ضعيفة أو معدومة بالإنترنت.

ووفقاً لبيانات الاتحاد الدولي للاتصالات، فإن النطاق العريض المتنقل (شبكات الجيل الثالث أو أعلى) في متناول 93 في المائة من سكان العالم، ومع ذلك لا يزال 3,6 مليار شخص غير متصل بالإنترنت. وفي حالة حدوث أزمة صحية عالمية، يكون النفاذ إلى الإنترنت بالغ الأهمية للاقتصاد اليومي - وشريان حياة حيوي للمتأثرين من الأزمة. (التكنولوجيا وجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إدارة الأزمة ، 2020 : 9.10,11).

#### 8-4 إجراءات لسد فجوة التعليم الرقمي :

اتخذت العديد من الإجراءات الفورية على المستوى القطري لسد فجوة التعليم الرقمي. فقد أعلنت إيطاليا، على سبيل المثال، عن حزمة بقيمة 85 مليون يورو لدعم التعلم عن بُعد يستفيد منها 8,5 مليون طالب وتحسن التوصيلية في المناطق المعزولة. وقدمت الصين حواسيب للطلاب المنتمين إلى أسر منخفضة الدخل ووفرت حزم بيانات على الأجهزة المتنقلة وإعانات بشأن الاتصالات للطلاب. وفي فرنسا، بُذلت جهود لإعارة الأجهزة وتوفير مهام مطبوعة لنسبة 5 في المائة من المتعلمين الذين ليس لديهم سبل نفاذ إلى الإنترنت أو الحواسيب.

ولتخفيف الاضطراب، أنشأت الإمارات العربية المتحدة خطأً ساخنًا للمعلمين والطلاب لالتماس الدعم التقني إذا واجهوا أي صعوبات.

وفي ولاية واشنطن بالولايات المتحدة، تم تشجيع المدارس على ألا تقدم خدمات التعلم عبر الإنترنت ما لم تضمن النفاذ المنصف.

وفي البرتغال، إدراكاً منها أن ليس كل الطلاب لديهم نفاذ إلى الإنترنت في المنزل، اقترحت الحكومة إرسال شراكة مع خدمات مكتب البريد لإرسال أوراق الواجب المنزلي الذي يتعين القيام به في المنزل.

وهذه الإجراءات ليست سوى عدد قليل من الجهود العديدة المبذولة للمساعدة في توفير بعض الاستمرارية في التعلم للطلاب الأقل توصيلاً في هذا الوقت العصيب - ومن المأمول أيضاً أن تسهم في سد الفجوة الرقمية المطلوب بشدة . (التكنولوجيا وجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إدارة الأزمة 2020 : 9.10,11).

#### 4-9 بروتوكول العلاج التي اعتمدهت الجزائر للوقاية من فيروس كورونا :

اعتمدت الجزائر منذ 23 مارس بروتوكول علاج جديد ضد كوفيد-19 وهو الكلوروكين، مضاد للملاريا يستخدم بشكل شائع في علاج أمراض الروماتيزم وأظهر نتائج أولية مشجعة إلى حد ما في الصين وفرنسا وبحسب البروفيسور إسماعيل مصباح (عضو اللجنة العلمية) فان الفحوصات ستجرى على المرضى الذين يدخلون إلى المستشفى في البلدة، حيث يركز معظم المصابين بالسارس-كوف-2 وفي القطر بالعاصمة . الجزائر لديها مخزون كاف يقدر ب110.000 وحدة من هذا الدواء متاحة بالفعل في الصيدلية المركزية للمستشفيات و 190،000 وحدة أخرى من المقرر استيرادها . (نعيم بوعموشة، 2020 : 149) .

## خلاصة:

اتضح من خلال هذا الفصل أن فيروس كورونا هو فيروس مستحدث و هو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية تكمن خطورته في سرعة انتشاره و العدوى التي يسببها،بالإضافة إلى أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان وبالتالي يتسبب في أكبر نسبة من الوفيات.

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية العامة

- تمهيد.

1-5 الدراسة الاستطلاعية.

1-1-5. عينة الدراسة.

2-1-5. مكان ومدة إجراء الدراسة.

3-1-5. أداة الدراسة.

4-1-5. الخصائص السيكومترية.

2-5. الدراسة الأساسية.

1-2-5. منهج الدراسة.

2-2-5. عينة الدراسة.

3-2-5. مكان ومدة إجراء الدراسة.

4-2-5. أداة الدراسة.

5-2-5. الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- خلاصة.

**تمهيد :**

يتناول هذا الفصل مجموعة من الإجراءات المنهجية المكتملة للدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بغرض التحقق من الفرضيات.

**5 - 1 الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم الخطوات للبدء في الجانب التطبيقي لأنها تطلعنا على عينة الدراسة واختبار أداة الدراسة، وتهدف لتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ومعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى أنها تسمح لنا بمعرفة مدى مناسبة المقياس للدراسة الميدانية .

**5-1-1 عينة الدراسة :**

تم اختيار العينة بشكل عشوائي شملت الدراسة التي قمنا بها من (45) طالب و طالبة ، يتكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة العقيد أحمد دراية بأدرار، من مختلف التخصصات العلمية والأدبية كما هو موضح في الجدول رقم (1) :

الجدول رقم(1) توزيع العينة الاستطلاعية حسب المتغيرات الشخصية(النوع، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي):

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	13	28.9 %
	إناث	32	71.1 %
المجموع		45	100 %
الإقامة	مدينة	17	37.7 %
	قرية	28	62.2 %
المجموع		45	100 %
التخصص	آداب	24	53.3 %
	علوم	21	46.7 %

المجموع		45	100%
المستوى	ليسانس	34	75.6%
	ماستر	11	24.4%
المجموع		45	100%

نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (1) الذي يصف لنا عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث النوع أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور ،حيث بلغت النسبة المئوية للإناث 71.1% أكثر من الذكور 28.9% .

أما حسب مكان الإقامة فقد بلغت نسبة المقيمين بالقرية 62.2% أكثر من المدينة ب 37.8%، يليها توزيع الفئات حسب التخصص إذ ارتفعت عدد التخصصات الأدبية 24 أكثر من العلمية 21 وتقدر نسبة المئوية للأدبيين ب 53.3% ونسبة العلميين 46.7% ، ومن حيث المستوى الدراسي نلاحظ أن نسبة طلبة الليسانس قد تمثلت ب 75.6% وهي تفوق نسبة طلبة الماستر والتي تمثلت بنسبة 24.4% .

### 5-1-2 مكان ومدة إجراء الدراسة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في جامعة العقيد أحمد دراية بأدرار، بداية من تاريخ 14 فيفري 2021 م إلى غاية 18 فيفري 2021 م .

### 5-1-3 أدوات الدراسة :

للقيام بأي بحث أو دراسة ميدانية لابد من أدوات ومقاييس يعتمد عليها لكي يتمكن من جمع المعلومات التي تخدم موضوعه ، ولقد استدعى موضوع الدراسة الحالية لاستخدام "المقياس" و"الاستبيان" كأداة لجمع البيانات .

- **مقياس الضغوط النفسية**: تم استخدام مقياس الضغوط النفسية من مذكرة لنيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية بجامعة القادسية كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية من النسخة الأصلية للمؤلف ( الحجار ودخان 2005) . تمت هذه الدراسة من إعداد نسرين عبد هارون ناصر وغدير على الله شاكر ومريم حسن خضير سنة : (2017-1438هـ) تحت عنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة متكون من ثلاث بدائل للإجابة (تنطبق)



(تتطبق أحيانا) (لا تتطبق أبدا) تتراوح درجاته للعبارات من 0 إلى 3 درجة ،يتكون المقياس الضغوط النفسية من 45 فقرة يهدف إلى قياس مستوى الضغط النفسي لطلبة الجامعة

قامت الطالبتين بعد عرض مقياس الضغوط النفسية على المحكمين من قسم العلوم الاجتماعية لتكييفه بوضع بدائل الإجابة (تقيس ) و(لا تقيس) ووضع ملاحظاتهم ، تم التحقق من صدق المقياس ،أجمعوا على تقسيم المقياس إلى ثلاث أبعاد البعد الأول يقيس الضغوط الأسرية ، البعد الثاني يقيس الضغوط الدراسية ، والبعد الثالث يقيس التقديرات الشخصية وتعديل بدائل الإجابة ،وقدرت درجات بدائل الإجابة بدرجة ضعيفة ،متوسطة ،كبيرة :من " 1إلى 3 " درجات : (1- ضعيفة) (2- متوسطة) (3- كبيرة).

حيث أجمع المحكمين على تعديل العبارة :

(42,38,36,37,34,33,32,31,30,29,28,25,24,23,19,18,17,15,13,11,9,8,7,6,3,1)  
(44).

في حين تمت الموافقة على العبارات أنها تقيس ما وضع لقياسه وهي :  
(45,34,41,40,39,35,27,26,22,21,20,16,14,12,10,5,4,1) .

- أهم ملاحظات المقياس :

مقياس جيد فقط بعض العبارات أو الكلمات ليست مألوفة في البيئة الجزائرية إعادة صياغة لغة بعض الفقرات بما يتناسب مع البيئة الجزائرية ، المقياس يحتاج إلى صدق بالإضافة إلى ربط البنود المقياس بما يناسب كل بعد وتعديل ما يجب تعديله من فقرات المقياس .

• استبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" :

تمت الاستعانة باستبيان الباحثين " معزوز هشام ، حجلة مريم، ملاوي خديجة ، لسود فاتح " في دراستهم بعنوان (واقع التعليم الجامعي عن بعد عبر الانترنت في ظل جائحة كورونا) والذي كان على شكل الكتروني ، وزع و أجيب عليه بنفس الطريقة ، وقد تم تصميمه على ثلاث أبعاد ب29 سؤال، البيانات الشخصية 5 أسئلة، أما البعد الثاني شمل الطالب الجامعي وإجراءات الحجر الصحي

وتتضمن 4 أسئلة ، في حين البعد الثالث غطى التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كورونا ب20 سؤال، كانت بدائل إجابة للاستبيان الأصلي (نعم) (لا).

وقد قامت الطالبتين بتعديل الاستبيان وبتعديل فقراته التالية ( العبارة 12) و بحذف بعض العبارات وكذا إضافة بعض العبارات التي تقيس نفس السمة المراد قياسها ( العبارة رقم 09، 14، 16، 19، 20) وتعديل بدائل الإجابة إلى (درجة: كبيرة ، متوسطة، ضعيفة)، وتم عرضه على المحكمين.

وأجمعت ملاحظاتهم على أن : المقياس موجه بلغة المخاطب ومعلوماته مترابطة ، بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض العبارات التي تعمل بصيغة رجعية ، مع الاحتفاظ بمضمون العبارة (20) وتغيير العبارة (4) و(12) ، وتجنب التكرار .

#### 5-1-4 الخصائص السيكومترية :

##### • الصدق :

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توفرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه لأنه يؤشر إلى قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً.

ولقياس صدق المقياسين استخدمت الطالبتين :

##### - صدق المحكمين :

تم عرض أداتي الدراسة على عدد من المحكمين من قسم العلوم الاجتماعية والمتخصصين في ميدان علم النفس-جامعة أحمد دراية بأدرار- ، بحيث اطلعوا على المقياس والاستبيان وعلقوا عليهما ،حيث تم استرجاع الاستبيان والمقياس من المحكمين و الأخذ بأحكامهم وبالتالي تعديل بعض العبارات .

##### - الصدق التمييزي :

وهو قدرة القياس على التمييز بين طرفي السمة ، ولحساب الصدق التمييزي لمقياس "الضغوط النفسية" واستبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" تم تقسيم الفئات إلى درجات عليا ودنيا .

- الجدول رقم (2) يوضح الصدق التمييزي لاستبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" ومقياس "الضغوط النفسية":

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا	عليا	15	44.73	4.23	13.01	0.00	دالة عند 0.01
	دنيا	15	28.00	2.61			
والضغوط النفسية	عليا	15	88.73	6.95	10.53	0.00	دالة عند 0.01
	دنيا	15	63.60	6.08			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة (t) : قد بلغت 13.01 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01. أما مقياس الضغوط النفسية قد بلغت قيمة (ت) 10.53 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 . وعليه يمكننا القول بأن استبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ومقياس الضغوط النفسية قادر على التمييز بين طرفي السمة وبالتالي فهو يقيس ما وضع لقياسه .

● **الثبات:**

تم حساب ثبات أدوات الدراسة بطريقة:

- **معامل ألفا- كرومباخ: Cronbach Alpha** تم حساب معامل ألفا كرومباخ لحساب ثبات أدوات الدراسة.

- **التجزئة النصفية Split Half** : تم حساب معامل الثبات لأدوات الدراسة عن طريق التجزئة النصفية.

الجدول رقم (3) : يبين معامل الثبات لألفا كرومباخ و التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية و"استبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا":

معامل الثبات بطريقة :		العينة	المتغير
التجزئة النصفية	ألفا كرومباخ		

0.81	0.85	45	التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا
0.72	0.86	45	الضغوط النفسية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(3) أن قيمة معامل الثبات لاستبيان "التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" قد بلغت 0.85 بطريقة ألفا كرومباخ و 0.81 بطريقة التجزئة النصفية ، أما قيمة معامل الثبات لمقياس "الضغوط النفسية" فقد بلغت 0.86 بطريقة ألفا كرومباخ، وبلغت 0.72 بطريقة التجزئة النصفية،وهي معاملات ثبات قوية ومرتفعة وهذا ما يدل على أن أنهما يتسمان بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات.

وبالتالي نستطيع القول بأن استبيان " التعليم عن بعد" و"الضغوط النفسية " نستطيع الوثوق في المعلومات المتحصل عليها بواسطتهما.

#### 5-2- الدراسة الأساسية :

#### 5-2-1- منهج الدراسة :

اعتمدت الطالبتان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ،بحيث يصف الباحث الوضع الذي توجد فيه الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة في الوقت الحاضر أي في فترة إجراء الدراسة.

كما يعتبر المنهج الوصفي طريقة منتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد ،أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة ( الجيلاني،2014: 141) .

#### 5-2-2- عينة الدراسة :

قامت الطالبتين باختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية، بحيث تكونت من 130 طالبة وطالبة من الجامعة من جميع التخصصات الأدبية والعلمية لمستويات الليسانس و الماستر . كما قامت

بحساب العدد و النسبة المئوية لأفراد عينة العينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي).

- جدول رقم (4) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة ، التخصص، المستوى الدراسي):

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	44	% 33.8
	إناث	86	% 66.2
المجموع	∑	130	%100
الإقامة	مدينة	62	%47.7
	ريف	68	% 52.3
المجموع	∑	130	%100
التخصص	آداب	56	% 43.1
	علوم	74	% 56.9
المجموع	∑	130	%100
المستوى	ليسانس	104	%80
	ماستر	26	%20
المجموع	∑	130	%100

يتضح من خلال الجدول رقم(4) : أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور بنسبة ( %33.8 ) ، في حين بلغت نسبة المقيمين بالمدينة كانت أقل من نسبة المقيمين بالريف بنسبة ( %47.7 ) .

أما في التخصص فقد تفوق عدد العلميين على الأدبيين بنسبة ( %56.9 ) ، وفي المستوى الدراسي نلاحظ بأن نسبة طلبة الليسانس تفوق نسبة الماستر بحيث بلغت ( %80).

5-2-3- مكان ومدة إجراء الدراسة : قامت الطالبتان بالدراسة الأساسية يوم 12-13 أبريل 2021م, بجامعة العقيد أحمد دراية أدرار .

#### 5. 2. 4. أداة الدراسة :

طبقت الطالبتان في الدراسة الأساسية "مقياس الضغوط النفسية " والذي يتكون من "45" فقرة بعد تعديله وتقسيمه إلى ثلاثة أبعاد ( الضغوط الأسرية ، الضغوط الدراسية، التغيرات الشخصية ) ، واستبيان "التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كورونا" في صورته النهائية بعد حذف بعض فقراته وتحويله إلى استبيان ورقي يتكون من "20" فقرة تمثل مجموعة من العبارات . وهذا بعد اختبار صدقهما وثباتهما في الدراسة الاستطلاعية.

#### 5-2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- الانحراف المعياري : أهم مقاييس التشتت ومركزه ، وهو الأكثر استعمالاً وانتشاراً.
- المتوسط الحسابي : يعد أهم مقاييس النزعة و أكثرها استخداماً في الحياة العملية و الإحصائية.
- معامل الارتباط بيرسون : يقيس اتجاه وحجم العلاقة بين المتغيرات .
- اختبار "ت" : هو أحد الاختبارات الإحصائية المهمة ، والذي يستخدم لاختبار الفروقات المعنوية بين المتوسطات لعينة واحدة أو لعينتين.
- نظام SPSS : اختصار للأحرف الأولى من الكلمات الآتية : " statistical package for social sciences " ، أي " الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية " . وهو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها.

#### خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم عرض أهم الإجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة الميدانية ، بدءاً من الدراسة الاستطلاعية إلى غاية الدراسة الأساسية ، وما تضمنته هذه الدراسة من اختيار نوع المنهج المناسب و الأساليب الإحصائية و الخصائص السيكومترية .

## الفصل السادس :

### عرض تحليل ومناقشة النتائج .

- تمهيد.

6-1 عرض تحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة.

6-2 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

6-3 عرض تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

6-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

6-5 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.

6-6 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.

## تمهيد :

في هذا الفصل سنتناول أهم ما توصلنا إليه من خلال ما أوضحتها الحزمة الإحصائية (spss) للمقاييس المطبقة على عينة الدراسة والتعليق عليها ومعالجة الفرضيات، وكذلك مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري للوصول إلى صحة الفروض ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة التي تناولناها سابقا في الفصل الأول.

## 6-1 عرض تحليل نتائج الفرضية العامة :

تتص الفرضية على أنه : للضغوط النفسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .ولمعرفة ذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وتوصلنا إلى النتائج التالية:

-الجدول رقم ( 5 ):يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية و التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا:

المتغير	العينة	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	130	0.40	0.60	غير دالة إحصائيا
التعليم عن بعد				عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول لا توجد علاقة لأن الضغوط النفسية لا تؤثر على التعليم عن بعد حيث بلغت مستوى الدلالة عند 0.60 وقيمة «ر» 0.40 إذن لا توجد علاقة وهي غير دالة إحصائيا عند 05،0 بين الضغوط النفسية والتعليم عن بعد .

## • مناقشة نتائج الفرضية العامة :

توصلت نتائج الفرضية العامة إلى أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .



و نفسر ما توصلت إليه بشكل عام أن كورونا نشرت الهلع والخوف وكل منا أصبح حريص على سلامته وسلامته وتوفير الراحة النفسية، بالإضافة إلى ملئ أوقات الفراغ بأعمال ذات فائدة والابتعاد عن كل ما يسبب الضغط أو يفسد الراحة النفسية .

ونظر لعامل السن فالطالب في هذه المرحلة لديه تفكير ايجابي ونظرة مستقبلية، وبرغم من ما فرضته كورونا إلا أنه يتابع تعليمه وينظم وقته وفقا لذلك بكل فعالية وبذل جهده لمواصلة تقدمه ونجاحه .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة د. نهلة صلاح (2020) التي تناولت دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية من انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية للمرأة العاملة وتوصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد، وتختلف عن ما توصلت إليه دراسة حسن علي ومحمد فايد (1998) : التي تناولت الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين الضغوط الحياتية المرتفعة والأعراض الاكتئابية التي أوضحت من خلالها أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية فمرتفعو الضغوط الحياتية قد حصلوا على متوسط درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضوا الضغوط الحياتية.

كما قسم لازاروس وكوهين الضغوط إلى ثلاثة منها حوادث الجائحة : Cataclysmic أنها تؤثر على أعداد كبيرة من الأشخاص مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب . زيادة عن ذلك أن الضغوط النفسية التي تواجه الطالب تعتبر احتياجات ومتطلبات بسيطة لا تؤثر على مواصلة تعليمهم كما جاء في نظرية سبيلبرجر أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية.

## 6-2 عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى : والتي تنص على:

- للضغوط الأسرية تأثير على تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة

كورونا .

تم التعرف على نتائج هذه الفرضية عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد الضغوط الأسرية على درجات التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وكانت قيمة بيرسون كما يوضحها الجدول التالي :

- الجدول ( 6 ) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الضغوط الأسرية و التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا :

المتغير	العينة	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	130	0.50	-0.05	غير دالة عند 0.05
التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا				

اعتمادا على ما أوضحتها النتائج في الجدول ( 6 ) أن قيمة بيرسون قد بلغت 0.50 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أنه لا يوجد تأثير للضغوط الأسرية على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

#### •مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

توصلت نتائج الفرضية الجزئية الأولى إلى أن الضغوط الأسرية لا تؤثر على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ،فقد كان مستوى الضغوط النفسية حسب قسمة بيرسون 0.50 وهي قيمة كبيرة لا توحى بوجود علاقة بين الضغوط الأسرية لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ، نفسر هذا أن للأسرة دور في تخفيف الضغط على أبنائها في الأوقات العصيبة التي يستوجب تدخل الأسرة فإنها تقدم كل ما لديها لزرع الطمأنينة في نفوس أبنائها ومتابعتهم وحل مشكلاتهم وتوفير كل متطلباتهم وتوعيتهم لمواصلة تعليمهم في المنزل .

ويتفق هذا مع ما تطرقت إليه دراسة عمر الشواشرة و معاوية أبو جليان التيكشف عن القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي، وأن مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين جاء " متوسطا "، ومستوى التوافق الزوجي كان " منخفضا "

والذي يعتبر هذا الأخير-التوافق الزوجي جزء من الضغوط الأسرية أشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط النفسية والتوافق الزوجي لدى المعلمين .

كما يدعم هذا من خلال نظرية أولسون وماكوبين حيث وجدت علاقة ايجابية بين إدراك المراهق للضغوط الأسرية في العائلات الريفية ومؤشرات التوافق المدرك لهذه الضغوط التي تمثلت في : العنف الأسري وإدمان المخدرات، والانتحار ، وكما أوضحت أيضا العلاقة العاطفية التوافقية الايجابية بين المراهق والأسرة .

إذن الأسرة لا تعتبر عامل مؤثر على تعليم عن بعد للطالب بل ستوفر له كل ما يلزم لذلك، إذن كل فرد في الأسرة يقوم بدوره استجابة للمواقف بالتعاون والتوافق فيما بينهم .

### 3-6 عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

- الفرضية تنص على أنه: للضغوط الدراسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا . وللتحقق من الفرضية تم حساب قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين الضغوط الدراسية و التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كورونا والجدول يوضح ذلك:

- الجدول رقم (7) يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين الضغوط الدراسية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

المتغير	العينة	قيمة "ر"	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	130	0.53	-0.05	غير دالة إحصائياً عند 0.05
التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا				

نلاحظ من خلال الجدول ( 7 ) أن قيمة "ر" قد بلغت 0.53 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا يوجد تأثير للضغوط الدراسية لطالب الجامعي على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

### • مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

يتبين لنا من خلال الجدول أنه لا يوجد تأثير للضغوط الدراسية على التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا. من وجهة نظرنا أنها تعود لفترة الراحة التي قضاها الطلبة في فترة الحجر الصحي جراء وباء كوفيد-19.

بالإضافة أن التعليم عن بعد فتح لهم المجال في متابعة دروسهم بكل أريحية حسب الظروف والمكان الذي يناسب الطالب .

تتفق نتائج الفرضية مع دراسة عبد الله بن محمد الرشود (2015) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى رضا طلاب التعليم عن بعد بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عن الإرشاد الأكاديمي وسبل تطويره من وجهة نظرهم، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي والجنس، وتتفق مع دراستنا في عدم وجود علاقة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، وتختلف هذه النتائج عما توصلت إليه دراسة محمد (1999) التي تناولت تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم ، وكان أهم ما توصل إليه من خلال دراسته أنه هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل الإحصائي العاملي بعد التدوير للمحاور وهي الضغوط الإدارية ، والضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء وأن الضغوط التدريسية تحتل المرتبة الثانية ثم المرتبة الثالثة الضغوط المتعلقة بالزملاء ، كما توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في الضغوط الإدارية لصالح الذكور ، عكس المعلمات يوجد فرق بينهم في الضغوط الطلابية والعلاقات الخاصة أما الضغوط التدريسية فلا فرق بين الجنسين.

ويختلف أيضا ما تداوله الجانب النظري فيما يخص الضغوط المدرسية فقد يتولد عنده ضغوط شديدة لطالب الجامعي لعدم استجابة اللوائح المدرسية لتوقعاته وتحقيق طموحه الشخصي ألا وهو النجاح و رد الجميل لأسرته بالرغم ما بها من مساوئ فقد تؤدي به للوقوع في ضغوط شديدة تكبر سنه .

#### 6-4 عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: والتي تنص على أنه : " للتقديرات

الشخصية للطلبة الجامعيين تأثير على تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" .

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب قيمة "ر"، والجدول التالي يوضح ذلك :

- الجدول رقم (8) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التقديرات الشخصية والتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

المتغير	العينة	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
التقديرات الشخصية التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا	130	0.02	0.81	غير دالة عند
				0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) أن قيمة "ر" قد بلغت (0.02) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكننا القول بعدم وجود تأثير للتقديرات الشخصية للطلبة الجامعيين على تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

#### • مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

توصلت نتائج الفرضية الجزئية الثالثة إلى أنه لا يوجد تأثير للتقديرات الشخصية للطلبة الجامعيين على تقبلهم للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سمير خطاب وصالح عطية (2002) التي أثبتت انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلاب الملتحقين بالتعليم عن بعد و تفوق الطلاب الملتحقين بالتعليم التقليدي في هذا المتغير .

كما أنه من وجهة نظرنا أن التقديرات الشخصية أو تقديرات الذات لا تؤثر على تقبل التعليم عن بعد في ظل هذه الجائحة وذلك راجع للتكنولوجيا المتطورة التي من شأنها تعزيز الذات لدى الطلاب الجامعيين فلا يؤثر ذلك على تقبله للتعليم عن بعد.

#### 6-5 عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: والتي تنص على أنه: " هناك فروق

دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون عند عينة الدراسة . والجدول الآتي يوضح ذلك:

-الجدول رقم (9) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).

المتغير	الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
النوع	ذكور	44	73.14	11.71	2.42	0.01	دالة عند 0.05
	إناث	86	78.43	12.45			
الإقامة	مدينة	62	76.34	11.14	2.91	0.77	غير دالة عند 0.05
	ريف	68	76.97	13.56			
التخصص	أدبي	56	77.68	11.35	0.79	0.43	غير دالة عند 0.05
	علمي	74	75.91	11.70			
المستوى الدراسي	ليسانس	104	76.23	12.44	0.80	0.42	غير دالة عند 0.05
	ماستر	26	78.42	12.42			

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" في متغير النوع قد بلغت "2.40" وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فإنه يمكننا القول أنه توجد علاقة بين أفراد عينة الدراسة والضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع .

أما بالنسبة لمتغير الإقامة فقد بلغت قيمة "ت" (2.91) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فإنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة.

كما نلاحظ أن قيمة "ت" في متغير التخصص قد بلغت (0.79) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نقول أنه لا يوجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص.

و يتضح لنا من خلال الجدول رقم(9) أن قيمة "ت" في متغير المستوى الدراسي قد بلغت (0.80) ،وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، و عليه فإننا نقول أنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

#### • مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

توصلت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الإقامة و التخصص والمستوى الدراسي .

وتتقارب نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة قام بها الحجار ودخان (2005) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلاً عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة (26.05%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسة وضغوط بيئة المجتمع تعزى لمتغير المستوى الجامعي .

بالإضافة إلى دراسة البيرقدار (2011) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها في مستوى الصلابة النفسية لديهم فضلاً عن علاقتها ببعض المتغيرات، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في مستوى الضغط و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أنه مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ، وهو ما يتفق مع النتائج المتحصل عليها في الفرضية الرابعة في متغير النوع.

لكن اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الفرضية في وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي ، و كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ، على عكس نتائجنا التي توصلنا فيها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيري التخصص و المستوى.

## 6-6 عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: والتي تنص على أنه: " هناك فروق

دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي).

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب قيمة "ت" لدى أفراد العينة، والجدول التالي يوضح ذلك :

-الجدول رقم(10) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن

بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة، التخصص، المستوى الدراسي ):

المتغير	الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
النوع	ذكور	44	35.84	7.07	0.40	0.68	غير دالة عند 0.05
	إناث	86	35.34	5.68			
الإقامة	مدينة	62	35.71	6.87	0.35	0.72	غير دالة عند 0.05
	ريف	68	35.32	5.49			
التخصص	أدبي	56	36.41	6.32	1.44	0.15	غير دالة عند 0.05
	علمي	74	34.82	5.99			
المستوى الدراسي	ليسانس	104	35.63	6.20	0.43	0.66	غير دالة عند 0.05
	ماستر	26	35.04	6.11			



نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" في متغير النوع قد بلغت (0.40) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير النوع .

و نفس الملاحظة بالنسبة لمتغير الإقامة الذي بلغت فيه قيمة "ت" (0.35) ، و متغير التخصص بقيمة (1.44) ، وكذا متغير المستوى الدراسي الذي بلغت فيه قيمة "ت" (0.43) ، فهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الإقامة و التخصص و المستوى الدراسي .

#### • مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

توصلت نتائج الفرضية الخامسة والأخيرة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا تعزى للمتغيرات الشخصية ( النوع، الإقامة ، التخصص ، المستوى الدراسي) .

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة عبد الله بن محمد الرشود (2015) والتي هدفت إلى التعرف على مدى رضا طلاب التعليم عن بعد بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عن الإرشاد الأكاديمي وسبل تطويره من وجهة نظرهم ،بحيث أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي والجنس .

أما بالنسبة لمتغير التخصص الدراسي فقد اختلفت نتائجها مع نتائج الفرضية، بحيث أظهرت نتائج دراسة عبد الله بن محمد الرشود (2015) وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة على عبارات الاستبانة تعزى لمتغير التخصص الدراسي ، على عكس نتائج الفرضية الخامسة التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنفس المتغير.

## الاقتراحات والتوصيات :

بناء على ما سبق من الإطار النظري و الدراسات السابقة التي تم تناولها و كذا على ما أسفرت عليه نتائج دراستنا الحالية، يمكن تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات التي يمكن أن تفيد الباحثين في الدراسات القادمة وذلك من خلال ما يلي :

- دراسة نفس متغيرات الدراسة و لكن على عينة مغايرة لنفس عينة الدراسة الحالية .
- توفير الكتب و المراجع التي تتناول نفس موضوع الدراسة وبالأخص موضوعي التعليم عن بعد و جائحة كورونا.
- إجراء دراسة على عينة متكونة من الأساتذة و الدكاترة الجامعيين تتناول موضوع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- دراسة مقارنة بين التعليم التقليدي و التعليم عن بعد في مختلف المستويات و الأطوار .
- ضرورة الاهتمام بالتعليم عن بعد باعتباره مجالاً خصباً في الوطن العربي عامة و الجزائر خاصة.
- يجب على الجامعات إجراء المزيد من الدراسات و البحوث لمعرفة مدى فاعلية التعليم عن بعد في ظل جائحة كجائحة كورونا .
- القيام بعقد مجموعة من المؤتمرات و الندوات من أجل النهوض بالتعليم عن بعد و تطويره .
- القيام بدورات تدريبية في مجال التعليم عن بعد لكل من الطلبة و الأساتذة.
- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية و متغيرات أخرى مختلفة .
- دراسة العلاقة بين التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا و متغيرات أخرى مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع :

موقع [https://www.who.int/ar/diseases/novel\\_coronavirus\\_2019](https://www.who.int/ar/diseases/novel_coronavirus_2019) -

. 9.33 ساعة 11.03.2021 ، UNRWA لاونروا

- أحمد سعد جلال (2008) : " مبادئ القياس النفسي-تطبيقات وتدريبات علمية على برنامج spss "، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،ش.م.م ، القاهرة ،مصر .
- افري سعيدة،(2019) : "مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجية التكيف (حل المشكلة ) لدى عمال التربية الخاصة -دراسة ميدانية بولاية باتنة"،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية في علم النفس المدرسي، بجامعة أدرار -الجزائر-.
- أماني عبد المقصود و تهاني عثمان (2007) : " الضغوط الأسرية الأسباب والعلاج"، ط1،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، مصر .
- بركات حمزة حسن (2008) : " مبادئ القياس النفسي"، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش.م.م ، القاهرة ، مصر .
- حسان أحمد قمحية (2020) : " جائحة كورونا كوفيد-19 covid و تداعياتها على أهداف التنمية المستدامة 2030 " ، العدد 3 ، نشرية متخصصة ، نشرية الألكسو العلمية.
- حسن مصطفى عبد المعطي (2006): " ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها "، ط1 ، مكتبة زهرة الشرق للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- حليلة الزاحي (2012) : " التعليم الالكتروني بالجامعة الجزائرية ، مقومات التجسيد وعوائق التطبيق "، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم المكتبات ،تخصص المعلومات الالكترونية الافتراضية وإستراتيجية البحث عن المعلومات ( منشورة) ، جامعة قسنطينة .
- خديجة أحريزي و البتول أحريزي (2018) : " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين "، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،تخصص علم النفس المدرسي ، جامعة أدرار .
- خليفي نادية (2018) : " الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة "، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر 2 ، العدد 8 ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية.

- الدليل الإرشادي للوقاية من فيروس كورونا(كوفيد-19)"للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع"،(2020) :المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني، وزارة الصحة والسكان للجمهورية الليبية، منظمة الصحة العالمية، يونيسيف منظمة الطفولة .
- مركز الأبحاث الإحصائية والاقتصادية والاجتماعية والتدريب للدول الإسلامية (مايو 2020 : 23 ) : "الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-19 في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي "الأفاق والتحديات " .
- دليل مترجم من قبل وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات العربية المتحدة بموافقة شركة السفير ،(15مارس 2020 ) .
- سحر سالم أبو شخيم ، خولة عواد ،شهد خليفة ، عبد الله العمدة و نور شديد (ب.س) : " فاعلية التعليم الالكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المدرسين في جامعة فلسطين التقنية -خضوري-" جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
- سمير شيخاني، (2002) : "الضغوط النفسية (STRESS) طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداومة"، ط.1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت-لبنان.
- سلاطينة بلقاسم وحسان الجيلاني (2014) : " مدخل لمناهج البحوث الاجتماعية" ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- طارق عبد الرؤوف عامر(2007): "التعليم عن بعد والتعليم المفتوح"، ب.ط ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان،الأردن .
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، (2006) : "إستراتيجية الضغوط التربوية والنفسية"، ط.1، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عبد الله بن محمود الرشود (2015) : "مدى رضا طلاب التعليم عن بعد بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عن الإرشاد الأكاديمي وسبل تطويره من وجهة نظرهم"، العدد 16 ، مجلة البحث العلمي في التربية.
- على عسكر،(2003) : "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها" الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق"، ط.3 ، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت .
- علي إسماعيل عبد الرحمن،(2008) : "القاتل الخفي(الضغوط) الأسباب -الآثار-العلاج" ، ط.1 ، دار اليقين للنشر والتوزيع.

- عمر الشواشرة و معاوية أبو جلبان ( 2019): "القدرة التنبؤية لمصادر الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين"، مجلد 15 ، العدد 4 ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
- غدير علي ثلاب المحامدي (2018) : " تقويم واقع استخدام نظام التعليم الالكتروني (EMES) ( في برنامج التعليم عن بعد في جامعة الملك عبد العزيز من وجهة نظر الطلاب " ، العدد 39 ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل.
- فاروق السيد عثمان (2008): "القلق وإدارة الضغوط النفسية" ، ب.ط، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013) : " الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة " ، ط1 ، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن.
- فرج عبد القادر طه، شاكرا عطية قنديل، محمود السيد أبو النيل، حسين عبد القادر محمد ، الحميد مصطفى كامل عبد الفتاح (بدون سنة): "معجم علم النفس والتحليل النفسي" ، ط.1 ، دار النهضة العربية للطباعة للنشر والتوزيع، بيروت .
- لعفيفي إيمان، (2012) : "علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل -دراسة ميدانية بولاية سطيف"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، بجامعة فرحات عباس سطيف -الجزائر .
- لي أيرز سلومس ومايكل سيمونسن (2015) : " نظريات التعليم عن بعد ومصطلحات التعليم الإلكتروني" ترجمة نبيل جاد عزمي ، ط2 ، مكتبة بيروت ، لبنان.
- محمد أحمد مقدادي (2020) : " تصورات طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن لاستخدام التعليم عن بعد في ظل أزمة كورونا ومستجداتها " ، العدد 19 ، AJSP، المجلة العربية للنشر العلمي.
- معزوز هشام، حجلة مريم ، ملاوي خديجة و لسود فاتح (2020) : " واقع التعليم الجامعي عن بعد عبر الانترنت في ظل جائحة كورونا" ، المجلد 4 ، العدد 4 ، ص76، 95 ، مجلة مدارات سياسية.

- منظمة الأمم المتحدة للتربية و التعليم ( 2020 ) : " التعليم عن بعد ، مفهومه ، أدواته و استراتيجياته"، دليل لصانعي السياسات في التعليم الأكاديمي و المهني والتقني ، مركز الملك سلمان للإغاثة و الأعمال الإنسانية.
- منظمة الصحة العالمية (5-3-2020) : "فيروس كورونا المستجد(كوفيد-19) ،"،الاونروا، النسخة الأولى، دليل توعوي صحي شامل.
- موجز سياسي، " التعليم عن بعد أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها"، أوت 2020 من طرف منظمة الصحة العالمية للأمم المتحدة .
- نائف علي أيبو (2019) : " الضغوط النفسية " ، ب.ط ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، مصر .
- نسرين عبد هارون ناصر، غدير علي الله شاكور ومريم حسن خضير (2017) : " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة " ، جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية ، جامعة القادسية.
- نعيم بوعموشة (2020) : "فيروس كورونا (كوفيد-19) في الجزائر - دراسة تحليلية - " جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل- الجزائر - ، العدد 2، مجلة التمكين الاجتماعي .
- نهلة صلاح على، (20-5-2020): "دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة"، مدرسة علم النفس بمعهد الدراسات والبحوث البيئية -جامعة عين شمس .
- هولين جاو (2020) : "التكنولوجيا وجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إدارة الأزمة"، ITU ، 12.04.2021 , Wews magazine.
- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد(2008): "الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي - المفاهيم ، النظريات ، البرامج -"، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر .
- يونيسيف (2019): " حماية الأطفال أثناء وباء فيروس كورونا ، تحالف حماية الطفل في العمل الإنساني "، دليل إرشادي.

- ملحق رقم (01) : يمثل الصدق التمييزي لاستبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

**Statistiques de groupe**

	التصنيف	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00025	عليا	15	44.73	4.234	1.093
	دنيا	15	28.00	2.619	.676

- ملحق رقم (02) : يمثل الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية .

**Statistiques de groupe**

	التصنيف	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المجموع	عليا	15	88,73	6,954	1,795
	دنيا	15	63,60	6,080	1,570

- ملحق رقم (03) : مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقدم إلى لجنة المحكمين بصورة أولية .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أحمد دراية - أدرار -

عنوان المذكرة : تأثير الضغوط النفسية على الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة

كورونا.

استبيان موجه لتحكيم

- الى الأستاذ(ة) المحترم(ة): .....
- مؤسسة الانتماء :
- الدرجة العلمية :
- التخصص :

في إطار تحضيرنا لمذكرة الماستر تخصص علم النفس المدرسي تحت عنوان "تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطلبة الجامعيين لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا" ولما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية نرجو من سيادتكم مساعدتنا في إتمام هذا العمل بوضع علامتكم وملاحظاتكم وأهم العبارات التي تخدم بحثنا هذا علماً أن ملاحظاتكم تمثل خطوة هامة فيمدى صلاحية الفقرات ،أقدم لكم هذا الاستبيان قصد تحكيمه لي بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة " تقيس " "لا تقيس " مع إبداء رأيكم حول تعديلها لاستعمالها لمذكرة ماستر علم النفس شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا .

تم أخذ هذا المقياس من مذكرة تخرج لنيل شهادة البكالوريوس (الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة) من إعداد الطلبة نسرين عبد هارون ناصر ، غدير على الله شاكر ، مريم حسن خضري .  
جامعة القادسية.

تمهيد :

يعتبر الضغط النفسي حالة نفسية يتعرض لها الفرد يكون من مصادر خارجية أو داخلية يكون فيها الفرد في حالة من الاستقرار وعدم التأقلم مع الوضع السائد ومتطلباته ونظراً للتغيرات السريعة في النظام التعليمي العلي قد يتعرض الطالب الجامعي أيضاً الى ضغوط نفسية تتجاوز قدراته وإمكاناته المادية والأكاديمية هنا الطالب لا يمكنه تحمل جميع أعباء هذا النظام والقوانين هذا التعليم وأعباء أخرى ،حتى قد تلحق لهم ضغط نفسي وخلل في التفكير الجيد وضعف تحصيلهم ومشاكل مع أساتذته حتى الوصول إلى الأمراض الصحية.



### الفرضيات :

الفرضية العامة : للضغوط النفسية على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

### الفرضية الجزئية :

- للضغوط الأسرية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- للضغوط الدراسية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .
- للتقديرات الشخصية تأثير على تقبل الطالب الجامعي للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا .

### أهمية البحث :

- يعد هذا البحث إضافة جديدة للدراسات التي تناولت موضوعي التعليم عن بعد و الضغوط النفسية .
  - إلقاء الضوء على موضوع راهن ، من خلال التطرق إلى وضعية التعليم خلال جائحة كورونا .
  - قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات مشابهة تتناول عينات ومراحل مختلفة في الجزائر .
- بالإضافة إلى أهميتها تبرز من كونها الدراسة الأولى في حدود علم الطالبين التي سنتناول الضغوط النفسية والتعليم عن بعد في ظل الجائحة.

### التعريف الإجرائية :

- الضغوط : مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل للتأثيرات المختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية و بنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر .

( فاروق السيد عثمان ، 1429هـ، 2008م : 18 ).

- الضغوط النفسية : عرفها حسو (2012) بأنها حالة ناتجة عن شعور الفرد بأنالمواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه ،تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكاناته ،وحدوث استجابة غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط، وما يرافق ذلك من اضطرابات شخصية . ( نايف علي أيبو، 2019 : 42).

أما إجرائيا : هي مجموعة المواقف التي يعاني منها الفرد والتي لا تتوافق مع رغباته وتفوق قدراته إلى أن يصل به إلى تضارب نفسي حتى يصل به الأمر إلى الضغط النفسي.

#### نموذج الاستبيان الموجه للمحکم :

الرقم	الفقرات	تقيس	لا تقيس	ملاحظة
1	يحرمني والدي أو احدهما عن التعبير عن رأيي داخل الأسرة			
2	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
3	أعاني من عدم احترام بين أفراد أسرتي			
4	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه			
5	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
6	يميز والداي أو أحدهما بيني وبين أشقائي			
7	يعاملني والداي أو أحدهما بقسوة			

			بضايقني إجحاح والدي أو احدهما وحثهم لي على الدراسة	8
			أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	9
			تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	10
			تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة	11
			أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العيب المادي	12
			أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي	13
			أعزف على مشاركة الزملاء في كثير من المناسبات بسبب قلة المال	14
			امتنع عن الذهاب إلى الكافتيريا تجنباً إلى الإرهاق المالي	15
			أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة	16
			أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية	17

			أضايق من سوء معاملة العاملين في ( كافيتريا مكتبة )،،،	18
			تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت	19
			يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	20
			تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي	21
			أعاني من كبر حجم الأسرة	22
			أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة	23
			أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية	24
			أشعر أنني مهموما دائما	25
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأي	26
			أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة	27
			يقل وجود مياه الشرب الصحية بكل طابق من الطوابق الجامعية	28
			أعاني من عدم قدرة المجلس الطلبة على حل الكثير من	29

			المشكلات	
			أعاني من تزلزلت بعض المحاضرين	30
			أعاني من بعض الإجراءات الادارية الروتينية ولمملة لقبول وتسجيل مالية	31
			يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل كلية	32
			تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة	33
			تؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبيا (إضاءة - برد - حر - تشتت)	34
			يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي	35
			يؤثر الواقع السياسي على مذكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	36
			أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية	37
			أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين	38
			أضايق من أساليب التعامل العفوي بين الطلبة	39

			أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة	40
			يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية	41
			يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة	42
			أشعر بعدم تقدير الآخرين لدى لتدني المستوى المادي	43
			أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه إلي	44
			يضايقني عدم سماح والداي أو أحدهما بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت	45

ملحق رقم (04): مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بعد التحكيم في صورته

النهائية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أحمد دراية أدرار

كلية العوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص ماستر علم النفس المدرسي

أخي الكريم :

أختي الفاضلة :

في إطار التحضير لمذكرة تخرج ماستر في علم النفس المدرسي ، بعنوان : تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ، لهذا نرجوا منكم الإجابة عن هذا المقياس بكل صدق وجدية وذلك بوضع علامة (x) على إحدى البدائل في كل فقرة من الفقرات هذا المقياس ونحطكم علما بأن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط

ولكم مني جزيل الشكر والاحترام .

البيانات الخاصة بالطالب :

- النوع : ذكر  أنثى
- الإقامة : المدينة  الريف
- تخصص الدراسي : آداب  علوم
- المستوى : سنة أولى ليسانس  السنة الأولى ماستر
- سنة ثانية ليسانس  السنة الثانية ماستر
- سنة ثالثة ليسانس

## نموذج الاستبيان :

بدرجة			الرقم	الفقرات
ضعيفة	متوسطة	كبيرة		
				بعد الضغوط الأسرية
			1	يحرمني والدي أو احدهما عن التعبير عن رأيي داخل الأسرة
			2	انزعج كثيرا من الظروف الغير ملائمة داخل بيتي
			3	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي
			4	أخجل من زيارة زملائي لبيتي
			5	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية
			6	أشعر بنوع من التفارقة بين أخواتي
			7	يعاملني والدايا أو أحدهما بقسوة
			8	يضايقني إلحاح والدي وحثهم لي على الدراسة
			9	لا أتمتع بأي مساعدة من طرف أفراد أسرتي
			10	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي
			11	يضايقني عدم سماح والداي بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت
			12	تضييق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي
			13	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي
			14	أعاني من كبر حجم الأسرة
				بعد الضغوط الدراسية
			15	تزعجني قوانين و إجراءات الخدمات الجامعية
			16	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل سداسيات بسبب لعب المادي



			17	لا أستطيع توفير مستحقاتي المالية من أجل الدراسة
			18	أعزف على مشاركة الزملاء في كثير من المناسبات بسبب قلة المال
			19	وضعي الاقتصادي المتدني لا يسمح لي بالذهاب الى فضاء الراحة بالجامعة
			20	أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة
			21	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الشخصية والدراسية
			22	أتضايق من سوء معاملة العاملين في ( المكتبة ، إدارة القسم إدارة الإقامة الجامعية )
			23	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة
			24	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة
			25	يضايقتني عدم احترام الطلبة لنظام الداخلي للجامعة
			26	أتأسف على عدم إمكانية المنظمات الطلابية من حل مشاكل الطالبة ومتابعتها
			27	يقل وجود مياه الشرب الصحية بالجامعة
			28	يجهدني عدم توفر قاعات دراسية كافية لكل كلية
			29	أتضايق من تدمير بعض الأساتذة
			30	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية
			31	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة
			32	تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإهدار الوقت للوصول لقاعة الدراسة
			33	يضايقتني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي

			أتضايق من أساليب التعامل العفوي بين الطلبة	34
			تحبطني بعض الإجراءات الإدارية الغير مرغوب فيها	35
			سوء تجهيز قاعات الدراسة يؤثر على فهمي للمحاضرات	36
			أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية	37
			بعد التقديرات الشخصية	
			يؤثر الواقع السياسي عليا بشكل سلبي	38
			أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين مشاكل الشخصية وعلاقتي مع الآخرين	39
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأي	40
			أشعر بنقص في تقدير الذات عند بعض المدرسين وعدم الاحترام المتبادل بين زملائي	41
			يسيطر عليا شعور بالإحباط	42
			أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني مستويا المادي	43
			أشعر بالحر ج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه إلي	44
			قلة المرافق الحيوية للأنشطة الرياضية تحبط نفسياتي	45

ملحق رقم (05) :استبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا الموجه إلى لجنة المحكمين في صورته الأولية :

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العقيد أحمد دراية – أدرار –

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية .

ميدان : علم النفس .

قسم : العلوم الاجتماعية .

تخصص : علم النفس المدرسي .

الموضوع : التكرم بتحكيم أداة الدراسة ( استبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ) .

تحية طيبة وبعد:

تقوم الطالبتان بعمل دراسة لنيل درجة الماستر في جامعة أدرار كلية العلوم الاجتماعية من قسم علم النفس، و هذه الدراسة بعنوان : " تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا " ، لذا نرجو من سيادتكم الاطلاع على هذا الاستبيان وتحكيمه ، تحديد مدى ملائمة فقراته مع ما وضعت لقياسه و مدى صلاحيته للتطبيق على الطلبة الجامعيين ، كما نرجو من سيادتكم أن تقوموا بتعديل ما يلزم من خلال إضافة فقرات مناسبة أو حذف أي فقرة ترونها غير مناسبة مع إعادة الصياغة لبعض الفقرات في الاستبيان.

ولقد وضعت الطالبتين مجموعة من الفقرات التي تنتمي إلى التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ،معتمدين على ثلاث خيارات للإجابة على الاستبيان ( بدرجة : كبيرة ، متوسطة ، ضعيفة ) .

مع فائق الاحترام و التقدير .

البيانات الشخصية :

الاسم واللقب :

مؤسسة الانتماء :

الدرجة العلمية :

نموذج الاستبيان :

الرقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	الملاحظات
1	لدي معلومات كافية عن فيروس كورونا .			
2	استجيب لإجراءات الحجر الصحي التي أقرتها وزارة الصحة الجزائرية .			
3	أهم النشاطات التي أقوم بها في فترة الحجر الصحي هي ممارسة الرياضة .			
4	الحجر الصحي المنزلي لم يفقدني الرغبة في مواصلة الدراسة بأي طريقة كانت.			
5	أقبل اعتماد الدولة الجزائرية إجراء توقيف الدراسة احترازا بسبب وباء كورونا.			
6	أوافق على اعتماد التعليم عن بعد عبر منصات الجامعة عن طريق الانترنت .			
7	أعلمتني إدارة الجامعة باعتماد نمط جديد للدراسة عن بعد عن طريق الانترنت .			
8	أحوز على تدفق انترنت كافي و أجهزة إعلام آلي تسمح لي بالدراسة عن بعد بكل ارياحية			
9	يخفف لدي التعليم عن بعد مستويات الضغط النفسي .			
10	كان فهمي للمقاييس التي تم عرضها على منصة التعليم عن بعد مقبول .			
11	أرى أنه قد تم تغطية كل المقاييس من قبل			

			الأساتذة عبر المنصة .	
			تأقيت الدروس عن بعد عبر منصة " GOOGLE MEET "	12
			أرى أن عملية التفاعل كانت نفسها مع كل الأساتذة .	13
			يسهل التعليم عن بعد استيعاب المعلومات بشكل أفضل .	14
			أرى أن أداء الأساتذة كان مقبول أثناء اعتماد طريقة التعليم عن بعد بالمقارنة مع الطريقة التقليدية .	15
			يجعل التعليم عن بعد عملية التعليم أكثر سهولة .	16
			تم اطلاعي على طريقة التواصل للدراسة عبر المنصة .	17
			أرى أن هاته التجربة الجديدة في التدريس كانت كفيلة للتعويض .	18
			ساعدني التعليم عن بعد بالرجوع إلى مصادر متعددة من المعلومات	19
			اختصر لي التعليم عن بعد الوقت في التعليم	20

ملحق رقم (06) : استبيان التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا في صورته

النهائية :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أحمد دراية أدرار

كلية العوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص ماستر علم النفس المدرسي

أخي الكريم :

أختي الفاضلة :

في إطار التحضير لمذكرة تخرج ماستر في علم النفس المدرسي ،بعنوان : تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطالب الجامعي لتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ، لهذا نرجوا منكم الإجابة عن هذا المقياس بكل صدق وجدية وذلك بوضع علامة (x) على إحدى البدائل في كل فقرة من الفقرات هذا المقياس ونحطكم علما بأن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط

ولكم مني جزيل الشكر والاحترام .

**البيانات الخاصة بالطالب :**

- النوع : ذكر  أنثى
- الإقامة : المدينة  الريف
- تخصص الدراسي : آداب  علوم
- المستوى : سنة أولى ليسانس  السنة الأولى ماستر
- سنة ثانية ليسانس  السنة الثانية ماستر
- سنة ثالثة ليسانس

نموذج الاستبيان :

بدرجة			العبارات	الرقم
ضعيفة	متوسطة	كبيرة		
			لدي معلومات كافية عن فيروس كورونا .	1
			استجيب لإجراءات الحجر الصحي التي أقرتها وزارة الصحة الجزائرية .	2
			أهم النشاطات التي أقوم بها في فترة الحجر الصحي هي ممارسة الرياضة .	3
			الحجر الصحي المنزلي لم يفقدني الرغبة في مواصلة الدراسة بأي طريقة كانت.	4
			أقبل اعتماد الدولة الجزائرية إجراء توقيف الدراسة احترازا بسبب وباء كورونا.	5
			أوافق على اعتماد التعليم عن بعد عبر منصات الجامعة عن طريق الانترنت .	6
			أعلمتني إدارة الجامعة باعتماد نمط جديد للدراسة عن بعد عن طريق الانترنت .	7
			أحوز على تدفق انترنت كافي و أجهزة إعلامي تسمح لي بالدراسة عن بعد بكل ارياحية .	8
			يخفض لدي التعليم عن بعد مستويات الضغط النفسي .	9
			كان فهمي للمقاييس التي تم عرضها على منصة التعليم عن بعد مقبول .	10
			أرى أنه قد تم تغطية كل المقاييس من قبل الأساتذة عبر المنصة .	11
			تلقيت الدروس عن بعد عبر منصة " GOOGLE MEET "	12
			أرى أن عملية التفاعل كانت نفسها مع كل الأساتذة .	13

			يسهل التعليم عن بعد استيعاب المعلومات بشكل أفضل .	14
			أرى أن أداء الأساتذة كان مقبول أثناء اعتماد طريقة التعليم عن بعد بالمقارنة مع الطريقة التقليدية .	15
			يجعل التعليم عن بعد عملية التعليم أكثر سهولة .	16
			تم اطلاعي على طريقة التواصل للدراسة عبر المنصة .	17
			أرى أن هاته التجربة الجديدة في التدريس كانت كفيلة للتعويض .	18
			ساعدني التعليم عن بعد بالرجوع إلى مصادر متعددة من المعلومات	19
			اختصر لي التعليم عن بعد الوقت في التعليم .	20



## ملحق رقم (07) : قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين .

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
1	بوشعور زهرة نوال.	أستاذ محاضر "ب".	علم النفس العيادي.	جامعة أدرار.
2	سماني مراد.	أستاذ محاضر " أ " .	علم النفس تنظيم وعمل.	جامعة أدرار.
3	قدوري أمحمد.	أستاذ محاضر " أ " .	علم النفس عمل وتنظيم.	جامعة أدرار.
4	شيجان فاطمة الزهراء.	أستاذ محاضر "ب".	علم النفس العيادي	جامعة أدرار.
5	دليل سميحة.	أستاذ محاضر " أ " .	أرطوفونيا .	جامعة أدرار.
6	بليلة رقية.	أستاذ محاضر " ب " .	علم النفس اللغوي	جامعة أدرار.
7	بندورة عبد المالك .	استاذ مساعد " أ " .	علم النفس العيادي	جامعة أدرار.
8	بكاوي عبد العالي.	أستاذ محاضر " ب " .	علم النفس عمل وتنظيم.	جامعة أدرار.