



جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الأول ل.م.د

في علم النفس المدرسي

الضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد في  
ظل جائحة كوفيد-19-

دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة ابن خلدون تيارت.

تحت إشراف:

د. بودريالة شهرزاد

إعداد الطالبتين:

• مليكة سعيدة

• بلهزيل فاطمة

أعضاء لجنة المناقشة:

د. عقريب ربيعة	أستاذ محاضر -أ-	رئيسا
د. بودريالة شهرزاد	أستاذ محاضر -ب-	مشرفا ومقررا
د. يونس جميلة	أستاذ محاضر -أ-	عضوا مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

إلى مدرستي الأولى في الحياة، إلى من أرفع رأسي افتخارا به، إلى من تعب وقاسى من أجلي

♥ أبي قررة عيني

إلى من حملتني وهن على وهن وسهرت الليالي معي ، إلى من لينت لي الصعوبات وعانت

وكافحت من أجلي..... أمي نبض قلبي

إلى مؤنساتي الغاليات .....أخواتي

إلى سنداى في الحياة .....أخواي

إلى مصدر قوتي.....جدتي

إلى رفيقاتي دربي .....صديقاتي

إلى مصدر إلهامي ..... استاذتي المشرفة

إلى كل عائلي الكبيرة والصغيرة حفظهم الله ورعاهم

إلى من ضاقت عليهم السطور، واتسعهم القلب، وابتهجت بهم الروح، إلى جميع

الطيبين الذين شرفوني بمعرفتهم ومساندتهم لي

أهدي إليكم جميعا ثمرة جهدي.



# فاطمة

# إهداء

أهدي هذا العمل وثمره مجهودي لسنوات إلى من تربيتي  
إلى من علمتني أن الحب ليس له عمره وأن العطاء ليس له حدود  
جدتي الغالية حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها.  
إلى بهجة الوجود ونور الحياة ومثال التضحية التي غمرتني بدعائها  
أمي الحبيبة أطال الله في عمرها.  
إلى من كان سندي في الحياة وبفضله وصلت إلى أعلى الدرجات  
أبي العزيز حفظه الله ورعاه  
إلى نبع السعادة و الوفاء إخواني "أيمن، محمد، حسام".  
إلى أخواتي "ريتا، مخرطارية"  
إلى رفيقتي التي كانت لي يد العون في إنجاز هذا العمل 'فاطمة'  
إلى صديقتي: "آسيا، ليندة، وفاء، خديجة،"  
إلى كل من ساعدني من قريب ومن بعيد في إنجاز هذا العمل

# سعيته

# كلمة شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبنوره تنجلي الظلمات وبتوفيقه

تسد الخطى وتحقق الطموحات.

إلى كل من هيا لنا رحمة من يد العون بعد حمد المستعان وتضافر جهود

كل من لنا أعان ما كان هذا الجهد ليكون لولا كرم العطاء من قبل من أزارنا

في ساعات طوال.

إلى الأستاذة المشرفة السيدة: "بودريالته شهرزاد" التي كانت مرشدة في

هاته الدراسة، إضافة إلى نصائحها القيمة وتوجيهاتها النيرة. حفظها الله ورعاها.

إلى الأساتذة المناقشين الذين وجدناهم على حين عزة، ألقنا بهم هاته

المذكرة، وكانوا لنا دعما في سبل الوصول،

إلى كل من رافقنا في نسج الكلمات.

## الملخص:

درس هذا البحث موضوع التعلم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في

ظل جائحة كوفيد -19-، إذ انطلقت الدراسة من الإشكالية والتساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب

الجامعي في ظل جائحة الكوفيد -19-؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب الجنس؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب المستوى

الدراسي؟

وللإجابة على الإشكالية والتساؤلات صيغت الفرضيات التالية:

توجد علاقة ارتباطية بين التعلم عن بعد ومستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في

ظل جائحة كوفيد -19-.

- مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور.

- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس أكثر من السنوات الأخرى.

وقد شملت عينة البحث 60 طالب جامعي يوافق 30 أنثى و 30 ذكر موزعين على مختلف

الشعب والمستويات الدراسية. ولقد استخدمنا أدوات لجمع البيانات المراد دراستها وهي مقياس

الضغط النفسي لإبراهيم حجاز ونبيل دخان وإستييان حول التعلم عن بعد من إعداد الطلبتين

وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات توصلت الباحثين للنتائج التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعلم عن بعد و الضغط النفسي لدى

الطالب الجامعي في ظل أزمة كوفيد -19-.

2- مستوى الضغط النفسي للإناث المتعلمين عن بعد أكثر من الذكور .

3- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس المتعلمين عن بعد أكثر من

السنوات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: التعلم عن بعد، الضغط النفسي، الطالب الجامعي.

***Abstract:***

This research studied the subject of distance learning and its relationship to psychological stress among university students in light of the Covid-19 pandemic. The study started from the following problematic and questions:

Is there a statistically significant correlation between distance learning and psychological stress among university students in light of the COVID-19 pandemic?

-What is the level of psychological stress for a remotely educated university student by gender?

-What is the level of psychological stress for a university student who is educated at a distance, according to the academic level?

In order to answer the problem and questions, the following hypotheses were formulated:

There is a correlation between distance learning and the level of psychological stress among university students in light of the Covid-19 pandemic.

The level of psychological stress among female remote learners is higher than males.

The level of psychological stress among third-year undergraduate students is greater than that of other years.

The research sample included 60 university students, 30 females and 30 males, distributed among different people and academic levels.

We used tools to collect the data to be studied, which are the psychological stress scale of Ibrahim Hijaz and Nabil Dukhan and a questionnaire about distance learning prepared by the two students.

After statistical processing of the data, the researchers reached the following results:

1- There is a statistically significant correlation between distance learning and psychological stress among university students in light of the Covid-19 crisis.

2- The level of psychological pressure for remotely educated females is more than that of males.

3- The level of psychological stress among students of the third year of the Bachelor of Distance Learners is more than in other years.

**Keywords:** distance learning, psychological stress, university student.

### **Résumé:**

Cette recherche a étudié le sujet de l'enseignement à distance et sa relation avec le stress psychologique chez les étudiants universitaires à la lumière de la pandémie de Covid-19. L'étude est partie de la problématique et des questions suivantes :

Existe-t-il une corrélation statistiquement significative entre l'apprentissage à distance et le stress psychologique chez les étudiants universitaires à la lumière de la pandémie de COVID-19 ?

- Quel est le niveau de stress psychologique d'un étudiant universitaire éduqué à distance selon le sexe ?

- Quel est le niveau de stress psychologique d'un étudiant universitaire scolarisé à distance, selon le niveau académique ?

Afin de répondre au problème et aux questions, les hypothèses suivantes ont été formulées :

Il existe une corrélation entre l'enseignement à distance et le niveau de stress psychologique chez les étudiants universitaires à la lumière de la pandémie de Covid-19.

Le niveau de stress psychologique chez les apprenantes à distance est plus élevé que chez les hommes.

Le niveau de stress psychologique chez les étudiants de troisième année de premier cycle est supérieur à celui des autres années.

L'échantillon de recherche comprenait 60 étudiants universitaires, 30 femmes et 30 hommes, répartis entre différentes personnes et différents niveaux académiques.

Nous avons utilisé des outils pour collecter les données à étudier, qui sont l'échelle de stress psychologique d'Ibrahim Hijaz et Nabil Dukhan et un questionnaire sur l'enseignement à distance préparé par les deux étudiants.

Après traitement statistique des données, les chercheurs sont parvenus aux résultats suivants :

1- Il existe une corrélation statistiquement significative entre l'enseignement à distance et le stress psychologique chez les étudiants universitaires à la lumière de la crise du Covid-19.

2- Le niveau de pression psychologique des femmes éduquées à distance est supérieur à celui des hommes.

3- Le niveau de stress psychologique chez les étudiants de la troisième année du Baccalauréat à **distance** est supérieur à celui des autres années.

**Mots clés :** apprentissage à distance, stress psychologique, étudiant universitaire.



# قائمة المحتويات

أ.....	إهداء
ج.....	كلمة شكر
د.....	ملخص باللغة العربية
ه.....	ملخص باللغة الفرنسية
و.....	ملخص باللغة الانجليزية
ح.....	قائمة المحتويات
ل.....	قائمة الجداول
س.....	قائمة الأشكال
1.....	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5.....	1- الإشكالية
6.....	2- الفرضيات
6.....	3- أهداف البحث
6.....	4- أهمية البحث
7.....	5- أسباب اختيار الموضوع
8.....	6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
9.....	7- الدراسات السابقة
13.....	8- تعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: التعليم عن بعد</b>	
16.....	تمهيد
16.....	1- نشأة التعليم عن بعد
17.....	2- تعريف التعليم عن بعد
20.....	3- تنظيم التعليم عن بعد

- 4- أساسيات التعليم عن بعد.....22
- 5- أهداف التعليم عن بعد.....23
- 6- أسباب التحول نحو التعليم عن بعد.....25
- 7- خصائص التعليم عن بعد.....28
- 8- مبادئ التعليم عن بعد.....30
- 31..... خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الضغط النفسي

- 33..... تمهيد
- 1- تعريف الضغط النفسي.....33
- 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....35
- 3- أنواع الضغط النفسي.....38
- 4- أسباب الضغط النفسي.....40
- 5- أعراض الضغط النفسي.....41
- 6- الأمراض الناجمة على الضغط النفسي.....44
- 7- آلية حدوث الضغط النفسي.....46
- 8- الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.....46
- 51..... خلاصة الفصل

الفصل الرابع: كوفيد -19-

- 53..... تمهيد
- 1- ماهية فيروس كوفيد -19.....53
- 2- أعراض فيروس كوفيد -19.....53
- 3- تأثير الجائحة على التعليم.....54

- 4- تأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات ..... 54
- 5- تشخيص مرض كوفيد -19- ..... 55
- 6- علاجه وطرق الوقاية منه ..... 56
- 7- إجراءات الدولة لحماية المواطنين من فيروس كوفيد -19- ..... 57
- 59..... خلاصة الفصل

**الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة**

- 61..... تمهيد:
- أولاً: الدراسة الاستطلاعية ..... 61
- 1- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية ..... 62
- 2- عينة الدراسة ومواصفاتها ..... 62
- 3- أدوات الدراسة الاستطلاعية ..... 64
- ثانياً: الدراسة الأساسية ..... 74
- 1- منهج الدراسة ..... 74
- 2- عينة الدراسة ومواصفاتها ..... 74
- 3- أدوات جمع البيانات للدراسة الأساسية ..... 77
- 4- حدود الدراسة الاستطلاعية ..... 77
- 5- الأساليب الإحصائية ..... 78

**الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة**

- 1- عرض نتائج الدراسة ..... 80
- 2- مناقشة نتائج الفرضيات ..... 82

## قائمة المحتويات

---

87.....	خاتمة
88.....	توصيات واقتراحات
90.....	قائمة المصادر والمراجع
95.....	الملاحق

# قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	62.....
2	يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الدراسي	63.....
3	يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصصات الدراسية	63.....
4	يمثل ابعاد مقياس الضغط النفسي	64.....
5	يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية	66.....
6	يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل و معامل الثبات بعد التعديل	67.....
7	معاملات الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل	68.....
8	يمثل توزيع أبعاد الاستبيان على الفقرات	69.....
9	يمثل توزيع العبارات الموجبة والسالبة	70.....
10	يوضح الأوزان النسبية لبدائل الفقرات	70.....
11	يوضح نوع التعديل للفقرات	71.....
12	يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاستبيان التعلم عن بعد في ظل الكوفيد-19	71.....
13	الاتساق بين فقرات البعد الواحد	73.....
14	يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	74.....
15	يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي	75.....
16	يوضح توزيع أفراد العينة على مستوى الدراسي حسب متغير الجنس	75.....
17	يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات الدراسية	76.....
18	يوضح نتائج الفرضية العامة	80.....
19	يمثل حساب قيمة ت لدى العينة تبعا لمتغير الجنس	81.....
20	يمثل حساب قيمة "ف" لدى العينة تبعا لمتغير المستوى الدراسي	81.....
21	يمثل المقارنات المتعددة لعينة الدراسة حسب المستوى	82.....

# قائمة الأشكال



قائمة الأشكال:

- 1 تخطيط عام لنظرية سيلى ..... 38
- 2 يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس..... 62
- 3 يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الدراسي..... 63
- 4 يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصصات الدراسية ..... 64
- 5 يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس ..... 74
- 6 يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي..... 75
- 7 يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات الدراسية ..... 76

مقرنة

شهد العالم اجتياح فيروس كوفيد -19- في فترة القرن العشرين، حيث شهد نقلة مختلفة على الصعيد العالمي من حيث الأنظمة الصحية، الاقتصادية والتعليمية والاستثمارات العالمية ككل، وبالرغم من تمكن الذكاء الاصطناعي والتكنولوجي من السيطرة على العالم والتحكم في كل تفاصيل الحياة وتطور العلوم، إلا أن هذا لم يكفي لإنتشار وباء فيروس مجهري دمر صحة البشرية وأدى إلى وفاة الملايين، فاضطرت الدول إلى فرض الحجر الصحي على شعبها وضمان بقائهم في منازلهم وتحقيق سياسة التباعد الاجتماعي، ومن أهم الميادين التي سارعت الدول لإيجاد حلول فعالة ومناسبة لحمايتها من التدهور في ظل هذه الجائحة هي ميدان التعليم، وبالنظر إلى عملية التعلم وهو الركيزة الأساسية للتقدم العلمي والتكنولوجي في الدول كافة، بحيث أجمع العالم كله على قرار لا مفر منه ألا وهو التعلم عن بعد.

كان التعلم عن بعد خيار لا بديل له لمواكبة عملية التعلم بسبب قلق الجامعات من حيث مواصلة التعليم مع المحافظة على صحة الطالب وتجنب انتشار الفيروس، ومع هذه النقلة النوعية للجامعات لم تكن على أتم الاستعداد للانتقال من التعليم التقليدي للتعلم عن بعد ويؤكد Basiliaria و kvavadaz (2020) سرعة الانتقال السريع نحو التعلم عن بعد، إلا أن يظل أكثر فاعلية من التعلم عن بعد في دراسته التي استهدفت تحديد مستوى قدرات المدارس على مواصلة عملية التعليمية في المدارس في شكل التعلم عن بعد عبر شبكة الانترنت بعد جائحة كوفيد-19-، وكانت هذه العملية بمثابة تحدي للجامعات لتأطير وتنظيم عملية التعلم عن بعد بتخصيص منصات تعليمية خاصة يمكن من خلالها إتمام عملية التعلم، حيث يبقى الطالب في بيته دون عناء وعدم الالتزام بالحضور إلى الجامعات، حيث أنه يمكنه تحميل الدروس في أي زمان ومكان والتواصل مع أساتذته دون تعب، ولكن العمل على هذه المنصات يعتره الكثير من المشاكل وأهمها أن الشروط التفاعلية في التعليم الأساسي غائبة تقريباً، كما توجد العديد من المشاكل التقنية خاصة مع ضعف الانترنت في بعض المناطق ونقص الخبرة في هذا المجال، ولهذا كما أشارت الحناوي (2019)، أن معوقات تطبيق

التعلم عن بعد كانت عالية على صعيد كفايات المعلمين في تطبيق هذا النوع من التعليم في مدارس محافظة نابلس في دراستها المعنونة بالكشف عن مدى جاهزية المدارس لتطبيق التعلم عن بعد في محافظة نابلس من وجهة نظر المعلمين، ولهذا واجهوا صعوبات كثيرة لإتمام عملية التعليم عن بعد لأسباب كثيرة ومتعددة، وهذا ما أثر على صحتهم النفسية وولد لديهم ضغوطات كثيرة.

إن الصراع القائم في حياة الطالب بين محاولة تحقيق مختلف إحتياجاتهم ومتطلباتهم وسعيًا منهم أيضا لتحقيق أهدافهم ومشاريعهم قد يخلق ضغطا وتوترا لديهم، خاصة إذا اعترضتهم بعض العقبات دون تحقيق ما يرغب به الطالب، حيث جاءت هذه الدراسة من أجل البحث حول التعليم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19-، بهذا تمثلت دراستنا في جانبين، جانب نظري تضمن أربع فصول، أما الجانب التطبيقي تطرقنا فيه إلى فصلين كالتالي:

**الفصل الأول بعنوان "مدخل إلى الدراسة"**، تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهدافها وأهميتها، أسباب اختيار موضوع الدراسة، التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

**الفصل الثاني تحت عنوان "التعليم عن بعد"** بحيث تطرقنا فيه إلى نشأة التعليم عن بعد، مفهومه، تنظيمه، أساسياته أهدافه، أسباب التحول نحوه، خصائصه ومبادئه.

**الفصل الثالث بعنوان "الضغط النفسي"** تناولنا في هذا الفصل تعريف الضغط النفسي الضغط النفس وعلاقته ببعض المفاهيم، والنظريات المفسرة له، إضافة إلى أنواعه مصادره، أسبابه أعراضه الأمراض الناجمة عنه، آلية حدوثه وأخيرا الإستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.

**الفصل الرابع: بعنوان "كوفيد -19"** وتضمن هذا الفصل ماهية فيروس كوفيد-19- وأعراضه وتأثير الجائحة على التعليم وتأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات

وتشخيص مرض كوفيد -19- وعلاجه وطرق الوقاية منه وفي الأخير إجراءات الدولة لحماية المواطنين من فيروس كوفيد-19-.

**الفصل الخامس:** تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

**الفصل السادس:** بحيث تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الفرضيات، وأخيرا خاتمة كانت عبارة عن حوصلة حول الدراسة، يليها اقتراحات وتوصيات.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

### 1- الإشكالية:

أدت الأزمة الصحية المفاجئة وغير المتوقعة جائحة كوفيد -19- إلى تغيير مجريات العالم للحد من تفشي هذا الفيروس، حيث أنه سريع الانتشار أودى بحياة الملايين وقد شكلت جائحة كوفيد -19- ضغوطات جديدة على مختلف مجالات الحياة، ومن أبرزها مجال التعليم، فقد أُلقت أزمة فيروس كوفيد -19- بظلالها على قطاع التعليم، ودفعت المؤسسات ومنها الجامعات إلى إغلاق أبوابها تقليلا من فرص انتشاره، وهو ما أثار قلقا كبيرا لدى المنتسبين لهذا القطاع، الأمر الذي يحتم من القائمين على المؤسسات التعليمية التعايش مع الوضع الصحي وإيجاد حل بديل لمواكبة الحياة الدراسية وضمان إستمراريتها، ومع مراعاة شروط المحافظة على صحة الطالب، لذا كان اللجوء إلى التعليم عن بعد هو أسرع الحلول الطارئة من أجل المحافظة على التعليم، حيث تم تطبيق التعليم عن بعد في معظم الجامعات من بينها الجامعات الجزائرية.

يعتبر التعليم سلاح ذو حدين، حيث أنه يعتبر الحل الوحيد لضمان استمرارية الدراسة وضمان تواصل الطالب والأستاذ مع المحافظة على صحة الطالب والأستاذ معا، حيث أنه تم تخصيص منصات تعليمية خاصة يتم اللوج إليها من قبل الطالب بسهولة، وهو في بيئته، ويمكنه تلقي كل ما يحتاجه من معلومات، إلا أن الطالب لم يكن متعود على هذا النوع من التعليم، مما ولد لديه صعوبات ومشاكل نفسية، بالإضافة إلى الضغط المتراكم على الطالب جراء الأزمة الصحية والقوانين المفروضة، ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

هل هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة الكوفيد -19-؟

### التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب الجنس؟
- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب المستوى

الدراسي؟

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

### 2- الفرضيات:

توجد علاقة ارتباطية بين التعلم عن بعد ومستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد -19.

### الفرضيات الفرعية:

- مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور.
- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس أكثر من السنوات الأخرى.

### 3- أهداف البحث:

تهدف هذي الدراسة إلى:

- معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية بين التعليم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.
- معرفة إذا ما كان هناك ضغط نفسي لدى الطلبة الجامعيين المتعلمين عن بعد حسب متغير الجنس (ذكر أنثى).
- معرفة إذا ما كان هناك ضغط نفسي لدى الطلبة الجامعيين المتعلمين عن بعد حسب متغير المستوى الدراسي (السنة أولى، السنة الثانية، السنة الثالثة).

### 4- أهمية البحث:

وتتمثل أهمية البحث في:

- مساعدة الطالب وتحفيزه على الاعتماد على نفسه وتبني هذا النمط من التعليم الذي يقضي على جملة من السلبيات التي يعاني منها في التعليم العالي التقليدي.
- التشجيع على الخروج من الجمود التعليمي القائم على الاستظهار والتلقين إلى حيوية البحث العلمي.
- اختصار الوقت والسرعة في وصول المعلومة.
- تقصي المشاكل والصعوبات التي تواجهها هذه التقنية والنقائص التي توجد في منصة التعليم عن بعد.



## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

- تعليم التعلم عن بعد وعلاقته بالضغوطات النفسية على طلاب الجامعة لمختلف المستويات الدراسية.

### 5-أسباب اختيار الموضوع

كان اختيار موضوع التعلم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد -19- نتيجة لجملة من الأسباب الذاتية والموضوعية التي دفعتنا إلى دراسته وتحليله وتمثلت في:

### 5-1- الأسباب الموضوعية:

- التوجه الحديث لإدماج التكنولوجيا الحديثة في مختلف مجالات الحياة اليومية خاصة التعليم.

- أهمية الموضوع في حد ذاته، حيث أن التعليم عن بعد اكتسب سمعة واسعة وأهمية بالغة النظر للاندماج الكبير بين تكنولوجيا الاتصال والمعلومات في العملية التعليمية وما يوفره من تطوير وتحسين وتشجيع لتحصيل العلم.

- معرفة مدى تأثير التعليم عن بعد على نفسية الطلبة وخلفية هذا النوع الجديد من التعلم.  
- حداثة الموضوع في الآونة الأخيرة بعد أن كان مهملا قبل انتشار الوباء في العالم عامة وفي الجزائر خاصة واستقطابه لاهتمام الكثير من الأوساط التعليمية والتقنية وأصبح من أبرز الأساليب التعليمية الحديثة.

### 5-2- الأسباب الذاتية:

- يعتبر مشروع التعليم عن بعد من بين المشاريع التي أولت لها جامعة ابن خلدون تيارت أهمية خاصة ولذا كان المشروع في بداياته ارتأينا أن تكون دراستنا حوله لنسلط الضوء على أهمية هذا الموضوع وما نتأجه على الطلبة.

- الرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع بشكل معمق لاستكشاف ما يترتب وراء هذا النوع الجديد من التعليم من اثر على الصحة النفسية للطالب.

- حاجتنا الماسة لإدراك مزايا وعيوب التعلم عن بعد لمواكبته والتأقلم معه.

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

### 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

نظرا لأن المفاهيم الأساسية للدراسة لها أهمية كبيرة لما تحمله من دلالات ومقاصد لها أثر على كل بحث، لذا فإن لكل بحث خصوصية التي تميزه عن غيره من البحوث، فالمفاهيم هي التي تعبر عن طبيعة الموضوعات والظواهر التي يقوم الباحث بدراستها، ومن أهم المفاهيم المستحدثة في هذه الدراسة ما يلي:

#### - التعليم عن بعد:

هو محاولة الاتصال والتواصل بين المعلم والمتعلم عن بعد باختلاف النقطة الجغرافية من خلال البرامج التعليمية أو التدريبية مثل المؤتمرات عن بعد والأنترنت ومنصات التعليم وأجهزة الحاسوب والقنوات التلفزيونية والبريد الإلكتروني وغيرها.

وهو أيضا توصيل المواد التعليمية إلى المتعلم من خلال توظيف البرمجيات التعليمية التفاعلية والشبكات الإلكترونية والأجهزة الذكية لضمان التباعد الجسدي خلال فترة انتشار فيروس كوفيد -19-، بحيث يتمكن المتعلم من الوصول إلى هذه المعلومات في أي زمان ومكان.

#### - الضغط النفسي:

##### الضغط:

هو إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (هل هو مؤدي أو مهدد أو خطر)، مثل هذا الإدراك يحدد استجابة الفرد، فإذا أدرك عدم وجود تهديد لا يحدث الاستجابة لكل إذا أدرك أن الحدث مؤدي ومهدد أو لا يملك القدرة على المواجهة، هنا تظهر استجابة الضغط.

##### الضغط النفسي:

يتجلى في إحساس الطالب بالاضطراب وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على موازنة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلب البيئة المحيطة من أفعال، وأيضا الصعوبات التي تواجه الطالب في بيئته الدراسية.

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

### الكوفيد -19-:

حسب تعريف منظمة الصحة العالمية لوباء كوفيد -19- هو المرض الناجم عن فيروس كوفيد -19-، وقد اكتشفت المنظمة أن هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 ديسمبر 2019، الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية، وفيروس كورونا فصيلة واسعة الانتشار تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلال الأشد وطأة.

### 7- الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التعلم عن بُعد ونتائج جائحة كوفيد -19- على التعلم، وتم ترتيبها وفقا للترتيب الزمني من الأحدث إلى الأقدم، وذلك على النحو التالي:

**الدراسة الأولى:** أجرى عبد العزيز والعنزي (2020) دراسة استهدفت التعرف على تصورات الأكاديميين والتربويين في دولة الكويت حول التعليم الافتراضي لمواجهة مشكلة تعطل الدراسة الناجمة عن فيروس كوفيد -19-، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات من خلال استبانة طبقت على عينة تكونت من (568) أكاديمياً وتربوياً من العاملين في جامعة الكويت والبيئة العامة للتعليم التطبيقي ووزارة التربية. وأظهرت نتائج الدراسة أن (85.9%) من عينة الدراسة ضرورة استخدام تقنية التعليم الافتراضي في ظل تفشي فيروس كوفيد -19-، وأن (66.2%) يفضلون استخدام تقنية التعليم الافتراضي في تعلم المقررات الدراسية، ويرى (91.5%) من عينة الدراسة أهمية تقليص محتوى المقررات الدراسية في حالة استخدام التعليم الافتراضي في تعلم الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول أهمية التعليم الافتراضي والتحديات التي تواجه استخدامه تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث وعدم وجود فروق حول أهمية التعليم الافتراضي وفقاً لمتغير المسعى الوظيفي (أكاديمي - تربوي)، بينما توجد فروق حول التحديات التي تواجه استخدامه لصالح أكاديمي، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

حول أهمية التعليم الافتراضي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، بينما توجد فروق حول التحديات التي تواجه استخدامه لصالح ذوي المؤهل ماجستير ودكتوراه، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق حول أهمية التعليم الافتراضي والتحديات التي تواجه استخدامه تعزى لمتغيري الخبرة والمحافظة.

**الدراسة الثانية:** وأجرى Basiliaria and Kvavadaz (2020) دراسة استهدفت تحديد مستوى قدرات المدارس على مواصلة العملية التعليمية في المدارس في شكل التعلّم عن بُعد عبر شبكة الإنترنت بعد جائحة كوفيد -19- من خلال استخدام المنصات التعليمية المتاحة مثل البوابة الإلكترونية وفرق مايكروسوفت للمدارس العامة التي يمكن استخدامها للتعليم عبر الإنترنت والاتصال المباشر، وتم استخدام المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة (950) من طلاب وطالبات المرحلة المدارس في ولاية جورجيا، وتوصلت إلى نتائج عدة أهمها: سرعة الانتقال السريع نحو التعلّم عن بُعد، إلا أن التعليم التقليدي يظل أكثر فاعلية من التعلّم عن بُعد نظراً لوجود منهج ليس مصمماً للتعليم الإلكتروني.

**الدراسة الثالثة:** وتناولت دراسة Mazhar، Flizah،Noor (2020) معرفة ممارسات التدريس عبر الإنترنت أثناء جائحة كوفيد في الدراسة النوعية في باكستان، وتم استخدام المنهج التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (8) من المعلمين في باكستان، وكانت أداة الدراسة المقابلة وتوصلت الدراسة إلى وضع مقترحات من بينها التركيز أكثر على تنمية رأس المال البشري والتنمية الشخصية، والتدريب على إدارة الاتصالات والتكنولوجيا وبرامج الدعم خاصة لمعلمي المدارس كأساس للأجيال القادمة.

**الدراسة الرابعة:** وتطرقت دراسة Shang Lin (2020) إلى معرفة مستوى الرضا لدى طلبة المرحلة الثانوية حول التعليم الافتراضي والتعلم عبر شبكة الإنترنت، وتم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (226) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية و(15) معلماً في مدرسة افتراضية في الغرب الأوسط في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم جمع البيانات من خلال استبانة طبقت على أفراد عينة الدراسة، حيث توصلت إلى نتائج عدة أهمها: وجود

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

اتجاهات إيجابية حول التعليم الافتراضي والتعلم حول شبكة الإنترنت، وارتباط الرضا إيجابياً وبشكل ملحوظ بتبني المعلمين الأدوار التربوية، ولكن تم توقعه سلباً من خلال تبني المعلمين للأدوار الإدارية، وأكدت الدراسة على أهمية التدريس القائم على شبكة الإنترنت من مرحلة الروضة حتى الثاني عشر.

**الدراسة الخامسة:** وسعت دراسة ضو ومصراثة (2020) إلى الكشف عن تحديات تطبيق التعليم الإلكتروني في مؤسسات التعليم الليبية في ظل الأزمات، وتم استخدام المنهج الاستقرائي الاستنباطي وتوصلت إلى نتائج أهمها: عدم وجود التشريعات والقوانين واللوائح اللازمة لاستخدام هذه التقنيات الإلكترونية وضعف البنية التحتية اللازمة لذلك، فضلاً عن أن التعليم الإلكتروني ما زال تحت الإنشاء في المؤسسات التعليمية الليبية. وأوصت الدراسة على سن التشريعات والقوانين واللوائح من قبل وزارة التعليم العالي والتي بموجبها يمكن إجراء دراسات المسح الشاملة لتحديد الصعوبات والتحديات التي ستواجه استخدام التعليم الإلكتروني في ليبيا.

**الدراسة السادسة:** هدفت دراسة العتيبي (2020) إلى الكشف عن التحديات التي واجهت الأسر السعودية في تعليم أبنائها واستخلاص المقترحات في ظلّ التحديات التي واجهت الأسر السعودية في ظلّ جائحة كوفيد -19- (كوفيد 19) استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وعينة البحث فقد اشتملت على (412) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن الأسر السعودية بالرغم من حرصها على استمرار تعليم أبنائها واستكمالهم للعام الدراسي، إنّ الطلاب لم يُحقّقوا أقصى استفادة ممكنة من التعلّم عن بُعد؛ إذ لم يتمّ توظيف جميع السبلّ الممكنة للتعليم عن بُعد بأفضل صورة ممكنة ومن التحديات التي واجهتهم أنّ تطبيق التعلّم الإلكتروني في ظلّ جائحة كوفيد -19- المستجّد جاء بشكل مفاجئ دون تمهيد أو إعداد مسبق ومن المعوقات التي واجهت الأسر: عدم توافر الأجهزة التكنولوجية لدى جميع الطلاب. وصعوبة الاتصال بالإنترنت في بعض المناطق، قصور توظيف المعلمين لمهارات

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

استخدام التقنيات الحديثة في التعليم، وأيضا التكلفة المرتفعة لتصميم وإنتاج البرمجيات التعليمية وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من المقترحات أن يكون التعليم تفاعلياً متزامناً مع الأستاذ (في نفس الوقت) وتوفير أجهزة كمبيوتر محمول أو أجهزة ذكية للطلاب بالإضافة إلى توفير شبكة إنترنت مجاناً لجميع الطلاب والطالبات، تحسين مواقع التعليم لجعلها أكثر جاذبية.

**الدراسة السابعة:** وهدفت دراسة غنايم (2020) إلى البحث عن سيناريوهات مستقبل التعليم العربي لمواجهة أزمة كوفيد -19، واستخدمت المنهج التحليلي، وقد أظهرت الدراسة عدة سيناريوهات أولها سيناريو تفاؤلي ينتهي بنهاية الأزمة، وسيناريو واقعي باستمرار الأزمة لمدة سنة أو يزيد يتخللها توفير منصات تعليم وتأهيل المعلمين واحتياجات صحية وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية لإدارة الأزمة، وسيناريو تشاؤمي باستمرار الأزمة ويتطلب ذلك حسب الدراسة ما تم الإشارة إليه في السيناريو الثاني بالإضافة إلى تقديم شبكة معلومات وبنية تكنولوجية تخدم قطاع التعليم العربي وتقديم مقررات دراسية تتناسب مع المجتمع المحيط عالمياً وعربياً ومحلياً.

**الدراسة الثامنة:** تناولت دراسة حناوي (2019) الكشف عن مدى جاهزية المدارس لتطبيق التعلّم عن بُعد في محافظة نابلس من وجهة نظر المعلمين، وتم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (120) من المعلمين. وتوصلت إلى نتائج عدة أهمها: أن معوقات تطبيق التعلّم عن بعد كانت عالية على صعيد كفايات المعلمين في تطبيق هذا النوع من التعليم في مدارس محافظة نابلس.

**الدراسة التاسعة:** وسعت دراسة باحمد وطوطاوي (2018) إلى التعرف على مدى تأثير نظام التعلّم على ظهور قلق المستقبل لدى التلاميذ، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت استبانة على عينة قدرها (302) تلميذ وتلميذة، وقد أظهرت النتائج درجات متوسطة من قلق المستقبل لدى معظم التلاميذ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل بين التلاميذ المتمدرسين بمراكز التعلّم عن بُعد باختلاف الجنس.

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

الدراسة العاشرة: واستهدفت دراسة عشابي (2017) التعرف على واقع استخدام الفصول الافتراضية في برامج التعلّم عن بُعد في جامعة السودان المفتوحة، من وجبة أعضاء هيئة التدريس، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت استبانة على عينة قدرها (65) عضو هيئة تدريس، وقد أظهرت نتائج الدراسة أهمية استخدام الفصول الافتراضية في برامج التعلّم عن بُعد بالجامعات السودانية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استجابات أفراد العينة تعزى لمتغيري الخبرة والتخصص، بالإضافة إلى وجود صعوبات في استخدام الفصول الافتراضية في برامج التعلّم عن بُعد بالجامعات السودانية.

الدراسة الحادي عشر: وسعت دراسة سليمان (2017) إلى التعرف على أثر التفاعل بين نمط الأنشطة الإلكترونية والأسلوب المعرفي القائم على نظام التعلم الإلكتروني على تنمية بعض نويات التعلم لمقرر التكنولوجيا لطلاب الدبلوم العامة عن بُعد، وطبقت استبانة على عينة قدرها (82) طالبا تم توزيعهم على أربع مجموعات تجريبية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين نمط تصميم الأنشطة والأسلوب المعرفي على الجانب التحصيلي، وأن نمط تصميم الأنشطة الموجبة حقق نتائج فعالة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مجموعتي الطلاب المستقلين فيما يخص نمط الأنشطة.

### 8- تعقيب على الدراسات السابقة:

تم عرض مجموعة من الدراسات تناولت معظمها التعلّم عن بُعد ونتائج أزمة كوفيد-19- على التعليم والتعلم وسعت إلى الخروج بنتائج وتوصيات للاستفادة منها في تحسين التعلّم عن بُعد، وتتشابه الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في اهتمامها بالتعرف على حقيقة التعلّم عن بُعد ودوره في تطوير العملية التعليمية، حيث أجرى عبد العزيز والعنزي (2020) دراسة استهدفت التعرف على تصورات الأكاديميين والتربويين في دولة الكويت حول التعليم الافتراضي لمواجهة مشكلة تعطل الدراسة الناجمة عن فيروس كوفيد-19-، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول أهمية التعليم الافتراضي والتحديات التي تواجه استخدامه تعزى لمتغير النوع (إناث، الذكور) لصالح

## الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

---

الإناث، أما دراسة باحمد وطوطاوي (2018) هدفت إلى التعرف على مدى تأثير نظام التعلم على ظهور قلق المستقبل لدى التلاميذ، فأظهرت النتائج درجات متوسطة من قلق المستقبل لدى معظم التلاميذ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل بين التلاميذ المتمدرسين بمراكز التعلم عن بعد باختلاف الجنس، هناك بعض الدراسات اتفقت مع دراستنا من حيث استخدام المنهج الوصفي وأداة جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان لكنها اختلفت من حيث النتائج والبعض الآخر تشابه.



# الفصل الثاني

## التعليم عن بعد

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

### تمهيد:

يعد التعلم عن بعد من أهم الوسائل التي نتبعها في هذا الزمن كبديل للتعليم التقليدي، فلم تعد المراكز التعليمية إلى المكان الوحيد الذي يمكننا أن نتعلم فيه، وأصبح الآن بالإمكان التلقي التعليم من خلال الوسائل التعليمية السهلة عن بعد دون مغادرة المنزل ولا يعتبر التعلم عن بعد أسلوبا جديدا في التعليم ولكنه تطور بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة فقد ساعد الطلبة على تلقي دروسهم عن بعد ولكن هناك بعض المعوقات التي أثرت بعض الشيء على هذه العملية التعليمية.

### 1- نشأة التعليم عن بعد:

لقد ظهرت بوادر التعليم عن بعد حوالي عام 1729، فقد كان كايلب فيليبس يقدم دروسا أسبوعية عبر الراديو.

ثم في إنجلترا حوالي عام 1840م بفضل بينمان Penman، الذي كان يرسل لتلاميذه دروسهم وواجباتهم المنزلية بواسطة البريد، ثم بدأت بعض الكليات الجامعية للتعليم بالمراسلة بالظهور بين عامي 1880م-1890م في لندن وسميت بـ University correspondence collage والعديد من الكليات الأخرى.

وكانت كليات متواضعة في إمكانيات وقلة طلابها أيضا، ويشرف على التعليم فيها ويباشره بعض المحالين على المعاش أو التقاعد أو غيرهم. (بكر، 2001: 28)

وبدأت حركة التعليم بالمراسلة بالتطور في منتصف القرن التاسع عشر، بفضل النهضة الصناعية، أصبح هذا النوع من التعليم مرغوبا بعد أن كانت النظرة إليه وكأنه عملية متدنية.

ثم بدأت الدول بمحاولة اعتماد هذه الحركة التعليمية الجديدة وتطويرها، فمثلا في الإتحاد السوفيياتي سابقا، في عام 1939 استخدم التعليم عن بعد كجزء متكامل مع نظام السوفييات

في التعليم العام ومن السمات العامة لنظام السوفييات التعليمي، استخدام التعليم بالمراسلة جنبا إلى جنب مع التعليم التقليدي في شتى المستويات التعليمية، وذلك من أجل تعليم

العاملين أو توفير نوع من التعليم للجميع. (عزوز، 2017: 34)

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

وبدأ في الجزائر تعليم الكبار بأسلوب التعليم من بعد في عام 1963، وذلك بتدريس مناهج المرحلة الثانوية بالمراسلة، وكذا استخدام هذا الأسلوب في تدريب المعلمين أثناء الخدمة، كما تم تطوير ذلك في عام 1969 باستخدام الراديو المذاعة وتعزيز ذلك بنشر المادة التعليمية في بعض الصحف اليومية. (بكر، 2001: 30)

وبدخول التطور التكنولوجي ودخول الكمبيوتر للمجال التعليمي عام 1982، ثم انتشار الانترنت عام 1992، زادت أهمية البرامج المقدمة للتعليم عن بعد، وجعلت له مكانة أفضل من ذي قبل فاستخدام الشبكة العالمية للمعلومات سهلت كثيرا تنفيذ منظومة التعلم عن بعد، لأن الانترنت تعد شاملة لكل الأشكال السابق استخدامها في التعليم عن بعد، علاوة على أنها توفر عملية التفاعل بين المحاضر والطالب والعكس، وكذا بين الطالب وزملائه، ومن جانب آخر فإنها توفر مصادر تعليمية مختلفة ومتعددة، وأصبح التعلم عن بعد يأخذ أنماطا عديدة، وينافس التعليم التقليدي. (الحمادي، 2010: 289)

إذا نجد أن التطورات التي مرت على التعليم عن بعد تتمثل في: التعليم بالمراسلة والبريد، بنقل المواد المطبوعة من المعلم إلى المتعلم، ثم كان للراديو أهمية فيلقي الأستاذ الدروس بالصوت فقط، وظهرت بعدها الأشربة السمعية، ثم التلفاز وتسيير الدروس بالصوت والصورة، ثم مع تطور التكنولوجيا صارت المؤتمرات والمحاضرات عن بعد المباشرة بالصوت والصورة فيحدث التفاعل بين الأستاذ والطالب في آن واحد. (الحمادي، 2010:

289)

### 2-تعريف التعليم عن بعد:

لقد حققت تكنولوجيا المعلومات وتكنولوجيا الاتصالات تقدما سريعا غزت به جميع المجالات بما في ذلك المجال التعليمي، وأصبح المعلمون والطلاب في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية والجامعية في الدول المتقدمة يستخدمون الانترنت والفصول والمعامل ذات الوسائط التعليمية المتعددة في عملية التعليم والتعلم. (شاكر، 2012: 06)

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

فإذا ما انتقلنا إلى المدارس والجامعات في بلادنا العربية وجدنا أن العملية لا زالت تتم داخل الفصل وترتكز على المعلم كمصدر للمعلومات وتتم بالطرق التقليدية المعتمدة على الكتاب والقلم والسبورة وبعض الوسائل التعليمية القديمة، أما استخدام الحاسوب والانترنت والمعامل ذات الوسائط التعليمية المتعددة فلم تجد طريقها إلى الكثير من مدارسنا وجامعتنا بعد.

يعتبر التعليم الإلكتروني من أهم التطبيقات لتكنولوجيا الاتصالات في مجال التعليم، فهو يقوم أساسا على ما توفره تكنولوجيا الاتصالات من أدوات متمثلة في الحاسب الآلي والانترنت والتي كانت سببا في انتشاره وتطويره. (شاكرا، 2012: 06)

إن التعليم عن بعد هو عملية تنمية ذاتية يقوم بها فرد أو أكثر لسد حاجات تعلم جديد أو تغذية حاجات التحسين للأفضل فيما يشار إليه بالتعليم المستمر، يعتمد هذا التعليم في تنفيذه بدءا من تخطيط وتطوير المناهج الدراسية وانتهاء بالتعلم والتدريس والإرشاد وتقييم التحصيل على تكنولوجيا المعلومات مادة ووسيلة للتعليم عن بعد، فإن التعليم هو عملية ونتيجة لتشغيل هذه التكنولوجيا بقصد التعلم، فالاثنين معا يكونان توأمية تقنية أكاديمية تمكن الأفراد والجماعات مجتمعين ومفترقين من تحقيق أهدافهم أينما كانوا وفي أي وقت، وبموضوعية ودقة أكثر وسرعة أعلى من التعليم التقليدي. (شاكرا، 2012: 06)، والتعليم عن بعد ليس جديدا في الواقع فهو قديم يعود إلى عقود ماضية، حيث تقوم بعض الجامعات الأجنبية في مختلف بقاع العالم بتنفيذ برامج دراسة تعتمد على الدراسة المستقلة بالانتساب كما هو متداول لدينا. (شاكرا، 2012: 06).

يدرس الطلاب المواد المقررة في البرنامج النظامي بصفة منفردة بعيدا عن الحرم الجامعي لأسباب اقتصادية وظيفية أو أسرية أو ثقافية، ثم يتقدمون لاختبارات عامة في حرم الجامعة المعينة أو في مراكز تعتمدها الجامعة خصيصا لهذا الغرض، وقد يتخلل هذه الدراسات المستقلة في الحوال المتفائلة إرشاد واجتماعات مرحلية مع الدارسين لإغناء وتحسين تعلمهم...ومهما يكن يستمر الطلاب سنة بعد أخرى حتى تحصيل الدرجة المطلوبة.

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

ولكن الجديد في التعليم عن بعد هذه الأيام هو الإلكترونية الفضالة أو الذكية، نظرا لممارسة الكمبيوتر والوسائط المتعددة الأخرى دورا أساسيا في التخطيط والتنفيذ والتقييم والتحسين والتحصيل، هذه الوسائط التقنية المتعددة أدت إلى ثورة تربوية عارمة مع منتصف التسعينات من القرن العشرين الماضي، ولقد بدأ التطور الملحوظ لتكنولوجيا المعلومات المتصلة بالتعليم الإلكتروني عن بعد خلال السبعينات، ومن ثم حدثت ثورتها التقنية بتتابع أجيال الكمبيوتر وملحقاته في مجال الاتصال والاقتصاد والإدارة خلال الثمانينات، ومع التسعينات بدأ التطبيق التربوي المكثف لتكنولوجيا المعلومات بظهور الانترنت والشبكة العالمية والكمبيوتر الشخصي وملحقاته المتنوعة من خلال مسميات وممارسات التعليم الإلكتروني والغرفة الصفية الذكية Virtual Classroom والمدرسة أو الجامعة الذكية أو المفضلة.

تتبع أهمية تحديد مفهوم التعليم عن بعد في كونه نقطة بداية جديدة للتعرف على مكونات أو عناصر نظم التعليم عن بعد في البداية يلاحظ المهتمون والمتخصصون أن هناك لبثا في استخدام مصطلحي "التعليم عن بعد" Distance Education و"التعليم المفتوح" Open Learning أدى إلى استخدامهما للإشارة إلى نوع واحد من التعليم الذي يتم خارج حجرات الدراسة المدرسية أو قاعات المحاضرات الجامعية، يقصد بالتعليم عن بعد بصفة عامة ذلك النوع من التعليم المقصود والمنظم الذي يتضمن بيئة تعلم، ومعلمون وطلاب منفصلون مكانيا عن المعلم وعن بعضهم البعض. (شاكر، 2012: 07)

وتحتفل أدبيات تكنولوجيا التعليم والتعليم عن بعد بالعديد من التعريفات الهامة التي توضح ماهية التعلم عن بعد وعناصره، على النحو التالي:

يعتبر تحديد هولمبيرج (1977) Holmberg لمصطلح التعليم عن بعد والذي اقترحه في عام 1977 من أشهر التعريفات وأبسطها وأكثرها تداولاً في دوريات التعليم عن بعد وهو يعرف التعليم عن بعد على أنه مصطلح يشمل كافة أساليب الدراسة وكل المراحل التعليمية التي لا تتمتع بالإشراف المباشر والمستمر من قبل معلمين يحضرون مع طلابهم داخل

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

قاعات الدراسة التقليدية، ولكن تخضع عملية التعليم لتخطيط وتنظيم وتوجيه من قبل مؤسسة تعليمية ومعلمين.

وقد تبنى وطور رمبل Rumble هذا المفهوم لاحقاً، حيث يرى أن التعليم عن بعد يعد نظام تعليمي يتم فيه:

- الفصل بين المتعلم والمعلم مكانياً وزمانياً.

- إعداد المواد التعليمية بشكل ييسر عملية التعليم عن بعد.

وطبقاً لهذا التعريف فإن المواد التعليمية المختلفة تحتل أهمية خاصة في برامج التعليم عن بعد، كما يجب أن تصمم بشكل يساعد على تحقيق تعليم فعال عن بعد، ومع التطور المتلاحق في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

طور مور وكيرزلي "Moore and Kearsley" في عام 1996 تعريف جديد للتعليم عن بعد، يستفيد من دور هذه التكنولوجيا في تطوير نظام التعليم عن بعد، حيث يرون أن التعليم عن بعد هو "مجموعة من الأساليب التعليمية والتي تتم فيها عملية التدريس بمعزل عن عملية التعلم، بما فيها المواقف التي تتطلب النقاء المعلم والمتعلم، ولذلك لا بد من توافر وسيلة اتصال أو أكثر بين المعلم والمتعلم لتيسير عملية التفاعل كالمواد المطبوعة التقليدية والإلكترونية ووسائل الاتصال المختلفة.

يرجع الفضل لهذا التعريف في إلقاء الضوء على أهمية وسائل الاتصال في برامج التعليم عن بعد لتوفير قناة اتصال مباشرة وسريعة وذات اتجاهين بين المتعلم والمعلم للتغلب على حاجز المكان والزمان ولدعم المتعلم أثناء عملية التعلم. (شاكر، 2012: 07)

### 3- تنظيم التعليم عن بعد:

ظهر هذا النوع من التعليم خلال النصف الثاني من القرن العشرين، وزاد الاهتمام به والإقبال عليه مع نهايات هذا القرن، وذلك لمواكبة التقدم التكنولوجي والتطور في مجال الاتصالات والإرسال والاستقبال التلفزيوني والإذاعي والتقنية الحديثة. (الصالح، 2000: 125)

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

لقد حدث تغيير ليس فقط في مجال التعليم عن بعد خلال فترات قصيرة، وفي المجالات الأخرى الناتجة عنه مثل التعليم الإلكتروني، التعلّم الذاتي، التعلّم المباشر.

حيث انتقل التعليم عن بعد من المرحلة التي كان خلالها عبارة عن مجال قديم يعتمد على بعض الوسائل التقليدية، وفي مقدماتها المطبوعات (مثل التعليم بالمراسلة)، بحيث يكون دور المتعلم هنا دورا سلبيا إذ يتلقى المعلومات دون أن يشارك أو يتفاعل مع المادة التعليمية إلى مرحلة أصبح فيها أسلوب مهما لإحداث التغيير في كثير من الجامعات التي ترغب في تبني هذا الأسلوب.

ويعتبر هذا الاتجاه نحو الإسراع في تبني أو تطبيق برامج التعليم عن بعد من قبل الجامعات لثلاث أسباب رئيسية: (<http://www.aii-t.org/a/Arabic/6.htm>)

- التطور الاندماجي الجاري بين تكنولوجيا الاتصالات والحواسيب.  
- حاجة العاملين في عصر المعلوماتية إلى اكتساب مهارات جديدة دون تعطيل حياتهم العملية لفترة طويلة من الزمن.

- الحاجة إلى تحقيق كلفة التعليم.

كما يمكن أن نلاحظ انه من ابرز الأسباب التي تؤكد الحاجة إلى التوسع في تطبيق برامج التعليم عن بعد في عصر العولمة والمعلومات نجد:

- الاتساع الكمي في أعداد الملتحقين بالتعليم العالي، حيث أكدت الدراسات التي قامت بها منظمة اليونسكو بشأن الأعداد المستقبلية للطلبة الملتحقين بالتعليم العالي كان عددهم 65 مليون طالب سنة 1995 من مختلف أنحاء العالم، وفي سنة 2000، 79 مليون طالب، (الصالح، 2000: 140)، وفي عام 2015 من المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى 97 مليون طالب وفي 2025 سيصل إلى 100 مليون طالب، إن هذه الزيادة المطردة في أعداد الراغبين في مواصلة تعليمهم العالي يشكل عبئا على مؤسسات التعليم التقليدية، مما استدعى التفكير في اقتراح مجالات جديدة للتعليم ولعل أبرزها وأهمها التعليم عن بعد.

- زيادة نفقات التعليم العالي وتناقص الدعم الحكومي. (الصالح، 2000: 148)

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

### 4- أساسيات التعليم عن بعد:

تتمثل هذه الأساسيات في الآتي:

- إن التعليم عن بعد يحدث عبر وسائل تكنولوجية للاتصال بين معلم ومتعلم متباعدين مكانيا وزمنيا.
- يتم التعليم عن بعد من خلال مؤسسة (جامعة، مركز، معهد...)، معترف بها رسميا ولها شخصيتها المعنوية تقوم بالتخطيط والتنظيم ووضع المقررات الدراسية.
- التعليم عن بعد يقوم على أساس التعليم الانفرادي.
- توفر الجهة المنظمة بيئة التعلم وشروطه وعناصره، وتقع على المتعلم مسؤولية التعليم عبر تنوع مصادر المعلومات.
- التعليم عن بعد يقوم على التفاعل بين المتعلم ومصادر المعلومات الإلكترونية.
- يجب أن يؤدي المتعلم الإختبارات عبر الوسائل الإلكترونية.
- يستند التعليم عن بعد إلى معايير الجودة والنوعية في التعليم.
- إن مناهج وبرامج التعليم عن بعد يجب أن تحصل على اعتراف أكاديمي ، أي تقيد من قبل جهات أكاديمية وإدارية.
- لا بد من تحديد عدد المقررات الدراسية وساعات الدراسة.
- اعتماد البحوث والدراسات.
- تحديد الميزات أو الخصائص التكنولوجية للأنظمة الناقلة، بناء على حاجة المادة.
- استخدام أقل كمية ممكنة من المحتوى العلمي لتوليد أكبر كمية ممكنة من التعلم فهذه إستراتيجية رئيسية تعنى بتقديم المعلومات النوعية وليست الكمية وهي تولد كمية كبيرة من المعلومات. (بادي، 2005: 142)



## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

### 5- أهداف التعليم عن بعد

ترجع أهداف إنشاء نظام التعليم عن بعد إلى تسهيل وتعزيز عملية التعليم التقليدية في محاولة لتطويرها وتحقيق أهدافها، وقد تم وضع العديد من الأهداف لتأسيس نظام التعليم عن وذلك ليتم التأكد من فاعليته من خلال تحقيق هذه الأهداف، وتتمحور أهداف نظام التعليم عن بعد حول تطوير العملية التعليمية ومواكبة الأساليب التي من شأنها تطوير التواصل بين المعلم والمتعلم ومن أهم هذه الأهداف نذكر:

#### 5-1- النظر إلى الإنسان كقيمة:

من خلال اعتبار كل فرد حالة تستحق أخذ ظروفها في الاعتبار، وتوفير غرض النماء لهم مما يساعد على مواجهة الفروق الفردية، فالتعليم عن بعد بصورته الحديثة المعتمدة على التكنولوجيات الحديثة وخاصة الوسائط المتعددة وما توفره من محاكاة وصور ثلاثية الأبعاد في تصميم المقررات التعليمية فهي تبسط المحتوى وتحفزه بسهولة في الذاكرة، وبالتالي تنمي مهارات التلقي والاستيعاب لدى المتعلم، مما يجدد الثقة في نفسه، وهذا ينعكس إيجابيا على دوره في التنمية المجتمعية. (الحربي، 2016: 17)

#### 5-2- مواكبة التطورات التكنولوجية:

عالم اليوم يتميز بالتطور الهائل في الجوانب المعرفية والتكنولوجية، مما يفرض على كافة أنماط التعليم تحديا كبيرا يتمثل في ضرورة التكيف بين المجتمع وهذه التطورات، لأنه توجد حاجة ملحة لإحداث التغيير الجذري المطلوب لمواكبة التغييرات السريعة في عصر المعلوماتية". (الحربي، 2016: 17)

#### 5-3- تعزيز الاستقرار في المجتمع:

يوفر التعليم عن بعد فرص للقطاعات البعيدة عن مناطق التعليم والتي تعاني الإهمال بما يقدمه لها من خدمات لكونها مناطق نائية يصعب على الأفراد الانتقال منها.

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

فالمساهمة في تكوين اليد العاملة الفنية المؤهلة وتدريب العاملين والإداريين التي تتطلبها مختلف القطاعات الاقتصادية والخدماتية المكونة للمجتمع المحلي، وبالتالي توفير احتياجات سوق العمل من الموارد البشرية المؤهلة. (العرباوي، 2004: 287)

### 5-4- تقديم الخدمات التعليمية لمن فاتتهم فرص التعلم:

يوجد بعض الأفراد لديهم طموح في تنمية أنفسهم وتحسين مستواهم التعليمي متجاوزين بذلك المعوقات التي أعاقت تعلمهم، ولذلك فإن هدف التعليم عن بعد هو مساعدة هؤلاء في بلوغ أهدافهم حيث يعجز التعليم التقليدي عن ذلك. (المنظمة العربية للتربية والثقافة وإدارة التربية، 2005: 39)

لقد ساعد التعليم عن بعد الأفراد في تدارك ما فاتهم مع مراعاة الفروق الفردية للأشخاص.

### 5-5- الإسهام في محو الأمية:

إن قضية الأمية لاسيما في المجتمعات العربية ما زالت الشغل الشاغل ولذلك فإن من أهداف التعليم عن بعد التغلب على المعوقات وتقديم الخدمة التعليمية للأمية دون الحاجة إلى الانتظام في الصفوف الدراسية. (الهادي، 2005: 122)

### 5-6- نشر التعليم الجيد وعالمية التعلم:

التعليم عن بعد ليس له حدود في السعة، ولا في المكان، ولا في الزمان، إذ يوفر بيانات تعليمية في أي مكان، وفي أي زمان، ولأي فرد لذلك يمكنه استيعاب أعداد كبيرة من المتعلمين لأنه ليس لديه شروط ومتطلبات، فهو يساعد على نشر التعلم وتوفير فرص عديدة ومتنوعة يستطيع كل فرد الوصول إليها. (الهادي، 2005: 122)

يساعد التعليم عن بعد في إكساب الأفراد للمهارات الأساسية لتطوير عملية التعلم لديهم.

### 5-7- تقليل الأعباء على المعلمين وحجم العمل بالمؤسسة التعليمية:

يوفر التعليم عن بعد الكثير من الأعباء والمهام التعليمية التي تنقل كاهل المعلمين في التعليم التقليدي، فالمقررات والمواد التعليمية والاختبارات موجودة على الخط وكذلك الرسائل

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

والإعلانات يمكن إرسالها للمتعلمين في أقل وقت ممكن، والاختبارات تصحح وترسل النتائج آليا.

### 5-8- تحقيق متعة التعلم:

إن التعليم عن بعد ممتع حقا، يجلس فيه المتعلمون بالساعات أمام الشاشات دون أن يشعروا بالوقت، لأنه يتضمن عروضاً ممتعة ومثيرة تشمل النصوص والصوت والرسوم والفيديو، كما أن المتعلم فاعل نشط يعمل طول الوقت، فتزداد دافعيته للتعلم ويزداد رضا وسرورا. (الهادي، 2005: 122)

### 5-9- تحسين جودة التعليم ونواتج التعلم:

إن التعليم عن بعد يطبق مبادئ التعلم النشط الفعال Active Learning الذي يكون فيه المعلم عاملاً نشطاً في بناء التعلم، والهدف من هذا تحسين جودة التعليم وزيادة نسبة التعلم. (John، 2001: 23)

هناك الكثير من الأفراد الذين يعانون من الأعباء العائلية مما يسمح لهم الالتحاق بمقاعد الدراسة في المؤسسات التقليدية، وبالتالي يجدون ضالتهم في نظام التعليم عن بعد الذي يلائمهم، ومنه التعليم عن بعد يوفر وقت التعلم وتسرع، لأنه غير محدد بزمان ومكان، لذلك يمكن للمتعلمين الوصول إلى المواد التعليمية وقراءتها على الخط بسهولة وسرعة، فهو لا يتطلب من المتعلمين الانتظار في مكان معين وفي وقت معين والسرعة فيه مفتوحة لمن لديه إمكانيات. (John، 2001: 23)

### 6- أسباب التحول نحو التعليم عن بعد:

أصبح اللجوء إلى نظام التعليم عن بعد ضرورة حتمية أدى إلى ظهورها مجموعة من الأسباب والظروف التي لعبت دوراً مهماً في إبراز أهمية التعلم عن بعد في جميع مجالات الحياة وتتلخص هذه الأسباب في:

### 6-1- الانفجار المعرفي والتكنولوجي:

لقد اتسعت دائرة المعلومات في القرن الحالي، بحيث أصبحت تشمل جميع المجالات، وزاد الإنتاج العلمي المعرفي زيادة كبيرة وصاحب ذلك تطور كبير ومذهل في الأجهزة والآلات. (العسافين، 2020: 04)

حيث شهد العالم في الآونة الأخيرة طفرة هائلة في حجم المعلومات وتنوعها وتعمقها، فظهرت الكثير من العلوم وتراكت المعرفة، ونظرا لهذا التقدم التكنولوجي الهائل أصبحت المؤسسات التعليمية عاجزة عن مسايرة التقدم الحضاري الأمر الذي جعل البحث عن بدائل جديدة في غاية الأهمية وخاصة الأخذ بنظام التعليم عن بعد. (العرباوي، 2004: 280) وبالفعل تأثرت منظومة التعليم بالطفرة التكنولوجية التي ألقى بظلالها على كافة مجالات الحياة وأصبحت ملاحقة الانفجار المعرفي ومواكبة التطورات الحاصل أمرا حتميا، حتى تستطيع الأمم البقاء. (العرباوي، 2004: 280)

### 6-2- أسباب اجتماعية:

إن الأسباب الاجتماعية كحاجة إلى المهنيين والمتخصصين في مجالات مهنية مختلفة مبرر لتبني نظام التعليم عن بعد لحاجة صاحب العمل إلى مهارة فنية معينة، ولمواكبة ما يطرأ من تطور وتقدم علمي وتكنولوجي أو لحاجة تربوية كعدم إيفاء مؤسسات التعليم التقليدية لحاجات الأفراد والمجتمع من التخصصات والمهارات الأساسية المختلفة (دروزة، 2001: 12)، المعوقات الاجتماعية كالتحفظ من خروج المرأة ومنعها من التعليم، ومما لاشك في أن التعليم عن بعد يزيل معوقات خروجها من البيت، إن التعليم عن بعد هو الحل الأمثل لتعليم المرأة، وسبيل لمحو الأمية لديها" (نقادي، 2004: 313)، كذلك من أسباب التحول نحو التعليم عن بعد كان نتيجة طبيعية لما تمر به المجتمعات من تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية أثرت بدورها في تنوع حاجات الأفراد التعليمية لمواكبة تلك المستجدات كما نمت الممارسات المتعددة للمتعلمين عن بعد وتطورت وفقا لفلسفة المؤسسات التعليمية التي تقدم

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

هذا النوع من البرامج، ولما متاح لديها من مصادر بشرية أو مادية أو تقنية. (عماد، 2010: 289)

إن التعليم عن بعد خلق دافعية التعلم لدى الأفراد، كما ساهم في رفع منسوب وعي الأسرة بأهمية العملية التعليمية، وبالتالي التخفيف للعديد من التبعات النفسية والاجتماعية.

### 6-3- نظام أقل كلفة:

يعتبر نظام التعليم عن بعد أقل كلفة من التعليم التقليدي الذي يعاني من النفقات بسبب ارتفاع تكلفة التعليم التقليدي ما يواكب عدم قدرة الطلاب وأولياء أمورهم على تحمل عبء النفقات المتزايدة لهذا النوع من التعليم، لأنه يساهم في تخفيض التكاليف المالية بسبب عدم وجود تكلفة للانتقال، وعدم تكبد نفقات النقل والإقامة. (دياب، 2015: 156)

### 6-4- العزلة الجغرافية:

يعني وجود "أفراد في المجتمع منعزلين جغرافيا بسبب بعد المسافة أو بسبب تخلف نظام الاتصالات في المجتمع".

يعد وجود مناطق معزولة جغرافيا أو عدم استقرار الأفراد في مكان معين مثل الرحل من أهم العوامل التي أدت إلى بروز نظام التعليم عن بعد لأنهم يجدون صعوبة في الوصول إلى المؤسسات التعليمية. (دياب، 2015: 156).

### 6-5- الشبكة العالمية للمعلومات:

إن استخدام شبكة الأنترنت سهلت كثير من منظومة التعليم عن بعد، لأن الأنترنت تعد شاملة لكل أشكال التعليم عن بعد، علاوة على أنها توفر عملية التفاعل بين المعلم والمتعلم وكذا بين المتعلمين أنفسهم، ومن جانب آخر فإنها توفر مصادر تعليمية مختلفة ومتعددة، حيث أصبح التعليم عن بعد يأخذ أنماطا عديدة وينافس التعليم التقليدي. (دياب، 2015: 156).

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

### 6-6- المنافسة الاقتصادية:

تعتمد قدرة أي بلد على مدى استفادتها من اقتصاد المعرفة التي يمكن من خلالها أن يتحول اقتصاد تعليمي، حيث الأفراد والشركات قادرين على إنتاج الثروة بحسب قدرتهم على التعلم والمشاركة والإبداع". (خليفي، د.ت: 55)

باعتبار أن الرأسمال المعرفي العنصر الأساسي المحدد للتنافسية، لذلك اهتمت معظم الدول بتعزيز دور قطاع المعلومات والاتصالات في التحول إلى اقتصاد المعرفة لما له من مساهمة في عملية توليد المعرفة وتطويرها واستغلالها.

### 6-7- فيروس كوفيد -19-:

كان النظام التعليمي في العالم أجمع يسير وفق ما ترتبه السياسة التعليمية في كل بلد على حداء، لكن ومع اقتراب نهاية العام 2019 سرعان ما تغير هذا الحال إثر حدوث أمر جلل ألا وهو ظهور فيروس كوفيد -19-، حيث انقلبت الموازين في معظم دول العالم خاصة البلدان التي شهدت تفشي انتشار هذا الفيروس، فبدأت الحكومات بإصدار القرارات والتعليمات من أجل ضمان استمرار سير العملية التعليمية عبر استخدام طرق وأساليب تعد أكثر أمنا من الذهاب إلى المدارس أو الجامعات، وذلك لتجنب الاختلاط المباشر بين الناس وتجنب انتقال العدوى. (زيود، 2020: 11)

لقد أثرت الجائحة على جوانب الحياة المختلفة، بما فيها التعليم الذي اجتاحتته ثورة التعليم عن بعد، فأصبح أغلب طلاب العالم محرومين من الذهاب إلى المؤسسات التعليمية التي أغلقت أبوابها لتجنب العدوى، فالتعليم عن بعد كان أحد الحلول التي لجأت إليها الدول لضمان عدم تعطيل العملية التعليمية. (زيود، 2020: 11)

### 7- خصائص التعليم عن بعد:

للتعليم عن بعد خصائص تميزه عن أساليب وطرق التعليم الأخرى، وهذا نظرا للاتجاهات والمعتقدات والخلفيات الثقافية لكل مجتمع:

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

- في التعليم عن بعد يكون فيه التواصل بين المعلم والمتعلم في مكان وزمان التعلم، وهنا يصبح دور المعلم وكيفية الإجراءات للتفاعل بين المعلم والمتعلم تختلف تماما عن نمط التعليم التقليدي، وهنا يمكن القول أن هناك فصل بين سلوكيات التعليم والتعلم أي الفصل بين أداء المعلم والمتعلم مكانيا. (مالك، 2000: 17)

- يقوم التعليم عن بعد على المؤسسة التعليمية التي تحدد أغراض وأهداف التعلم، وتصمم وتنتج برامج التعليم عن بعد، وهنا لابد أن نوضح أن هناك فرق بين هذا التعليم والتعليم الذاتي الذي يقوم على المدرس من خلال خطواته وقدراته دون تدخل أي مؤسسة تعليمية.

- في التعليم عن بعد توظف مواد تعليمية ووسائط تقنية لتصميم ونقل المعرفة، وباستخدام هذه الوسائل تنقلص التكلفة الفعلية للتعلم عن بعد مقارنة بالتعليم التقليدي، وهذا يجعل الإقبال عليه كبيرا. (مالك، 2000: 17)

- تعد الاتصالات التقنية في غالب الأحيان هي المعبرة عن النمط الجديد من التعليم، أي أن الاتصال عن طريق الوسائط التقنية تتم من المعلم إلى المتعلم والعكس أو بين المتعلمين أنفسهم كذلك.

- في نظام التعليم عن بعد، يتم تطبيق إجراءاته في سياق المجموعات المحدودة، الأمر الذي أدى إلى نشأة فكرة الصف الافتراضي التي بواسطتها يتم ترتيب اللقاءات وإحداث التفاعل بين كل الأفراد تقنيا. (مالك، 2000: 17)

- برامج التعليم عن بعد، تعتمد على التعليمية سواء كانت مسموعة أو مسموعة مرئية، كما يعول على الأساليب التفاعلية، وإنتاج هذه البرامج تخضع لحجم المتعلمين المستفيدين منها، وهنا اتخذ الإنتاج صورة الشكل التصنيعي لهذه المواد التعليمية. (مالك، 2000: 18)

- وفي التعليم عن بعد يعامل المتعلم حسب إمكانياته الذاتية وسرعة إستعابهم، بعبارة أخرى يأخذ ببيع الاعتبار الفروقات الفردية، وميولهم واتجاهاتهم العقائدية، وهنا نتطرق إلى فكرة الخصوصية في التعلم، أي أن المؤسسة التعليمية تكون قد احترمت خصوصية المتعلم

## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

بخصوص اختيار البرامج المناسبة لقدراته ومهاراته وسرعة تعلمه وظروفه الخاصة. (مالك، 2000: 18)

### 8- مبادئ التعليم عن بعد:

هناك عدة مبادئ نذكرها كما يلي:

- مبدأ الإتاحة (**Accessibility**): ويقصد بها أن الفرص التعليمية في مستوى التعليم العالي متاحة للجميع، بغض النظر عن كافة أشكال العقبات المكانية والزمانية.
- مبدأ المرونة (**Flexibility**): ويعني بها تجاوز كل العراقيل التي تنشأ من النظام أو بفعل القائمين عليه، ولقد أخذت هذه العملية بكثير من الحذر في بعض برامج التعلم من بعد، حيث وضعت شروط معينة للقبول في بعض البرامج ذات الطبيعة العملية.
- تحكم المتعلم (**Learner control**): وتعني أن المتعلمين بإمكانهم ترتيب موضوعاتهم بحسب الظروف وقدراتهم، واختيار أساليب تقويمهم في أغلب الأحيان.
- اختيار أنظمة التوصيل (**Choice of delivery systems**): وبما أن المتعلمين لا يتعلمون بطريقة واحدة، فإن اختيارهم الفردي لأنظمة التوصيل العلمي يعد سمة أساسية لهذا النوع من التعلم.
- الاعتمادية (**Accreditation**): ويقصد بها مدى مناسبة البرامج الدراسية ودرجاتها العلمية للأغراض التي وضعت من أجلها، وملائمة تلك البرامج لحاجيات المجتمع، مما يؤدي إلى الاعتراف بهذه البرامج وآلياتها، وقابلية محتواها للاعتماد في المؤسسات المختلفة. (صيام، 2001: 86)



## الفصل الثاني.....التعليم عن بعد

### خلاصة الفصل:

إن للتعليم عن بعد ذو أهمية في وقتنا الحاضر، لأنه الحل الوحيد لإكمال البرامج التعليمية في زمن تفشي جائحة كوفيد -19، والتعليم عن بعد لا زال في مراحله الجنينية الأولى بالرغم من إيجابياته، إلا أنه وجب توفير الظروف الملائمة لمختلف المتدخلين والساهرين على الشأن التعليمي والانخراط الإيجابي في الثورة الرقمية عبر مساهمة حاجيات العصر من خلال إدماج التكنولوجيا الرقمية في صلب التعليم والتربية، ثم التفكير في بلورة مشاريع متعلقة بإنشاء مختبرات للأبحاث والاختراع في المجال الرقمي، بالإضافة إلى إعداد المورد البشري الكافي، وتوسيع الطلب الرقمي على هذا النمط الإلكتروني بين المتعلمين، وجعل التعليم عن بعد ركيزة أساسية يمكن المراهنة عليها من أجل تحقيق التنمية المعرفية.

# الفصل الثالث

## الضغط النفسي

### تمهيد:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع المهمة التي لفتت اهتمام العديد من الباحثين منذ القدم فالإنسان يعيش في عصر ينفرد بأحداث مثيرة وأوضاع متميزة، فعلى الرغم مما ينطوي عليه هذا العصر من مكاسب واختراعات إلا أنه يؤج بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي، من خلال هذا الفصل سنستعرض ماهية الضغوط النفسية وأهم النظريات المفسرة لها وأسبابها وأنواعها وما ينجم عنها من أمراض والاستراتيجيات الوقائية والعلاجية.

### 1- تعريف الضغط النفسي:

لقد اهتم الكثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي، ولكل منهم وجهة نظره الخاصة به، فمنهم من عرفه من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط وآخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة، وما يتوسطهما من عمليات داخلية.

كما يعرفه هارون الرشيدى (1999): أن الضغط حدث ناتج عن ضغط يبتدى في مظاهر سوماتية ، ويعرفه "هانري سيللي" بأنه الاستجابة غير نوعية لجسم، لأي طلب واضح كما أنه هو الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد لحدوث التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (الرشيدى، 1999: 14)

فقد أشار لازاروس وفولكمان (2001): إلى أن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة نفسية متعددة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة انفعالية أو دافع، والتي تتغير حسب الحالة أو الموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع.

وبيّن (Litt et Turk) (2005): الضغوط النفسية بأنها تشعر الفرد بمشاعر غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهة لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل.

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

أما مايرز (Myers) (1996): فيعرف الضغط النفسي على أنه عملية التي يتم من خلالها تمييز وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحدياً للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث (حسين وعبد الله، 2014: 18).

ويعرف بيك Beck (1986): هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لمواقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق اتزانته أو موقف تثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب (سيد خليفة، 2008: 182).

ويعرف سبترت وسيشرونند Stuant et Sutheriond (1997): الضغوط هي الانفعالات النفسية الشديدة التي تقع على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وجسماً إلى أن يمتد تأثيره إلى حدوث المرض العقلي. (Stuant et Sutheriond، 1997: 352).

تعريف فاروق السيد عثمان (2008): هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، كما قد ينتج من الصراع، الإحباط، الحرمان والقلق (السيد عثمان، 2008: 96).

### حسب معجم علم النفس والتحليل النفسي:

"هو وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء كليته أو جزء منه بدرجة توجد لديه احساساً بالتوتر أو تشويهه في تكامل شخصيته...الضغط النفسي حلة يعيشها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد. (قنديل، 1993: 256).

ومنه يمكن القول أن الضغط النفسي هو التوتر أو الصراع النفسي الشديد التي يؤثر على التوازن النفسي للفرد الناجم عن عوامل خارجية لبيئة مثل بيئة العمل أن داخلية تشعره بالعجز وفقدان السيطرة، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية...، انفعالية وسلوكية مرتبطة بإدراك الفرد وخصائص شخصيته وطبيعته الحدث أو الموقف الضاغط.

### 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سنعرض بعضها.

#### 2-1- نظرية التحليل النفسي

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات واللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية. (عبد العظيم، 2006: 70)

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية واصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل: السرطان وأمراض القلب وغيرها.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كسب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (عبد العظيم، 2006: 71)

### 2-2- النظرية السلوكية

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر مبني للسلوك قبل وقوعه ورأو أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبي بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات. (عبد العزيز، 2005: 35)

### 2-3- نظرية سيلبرجر:

يربط سيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معنى يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب. (أحمد نايل، 2009: 64)

### 2-4- نظرية الموراي:

تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد، فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والإلتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

**ضغوط ألفا:** وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

**ضغوط بيتا:** وهي الضغوط كما يدركها الشخص. (مراد على، 2008: 145)

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز والحاجة إلى الانتهاء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم، ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم اشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق. (مراد على، 2008: 145)

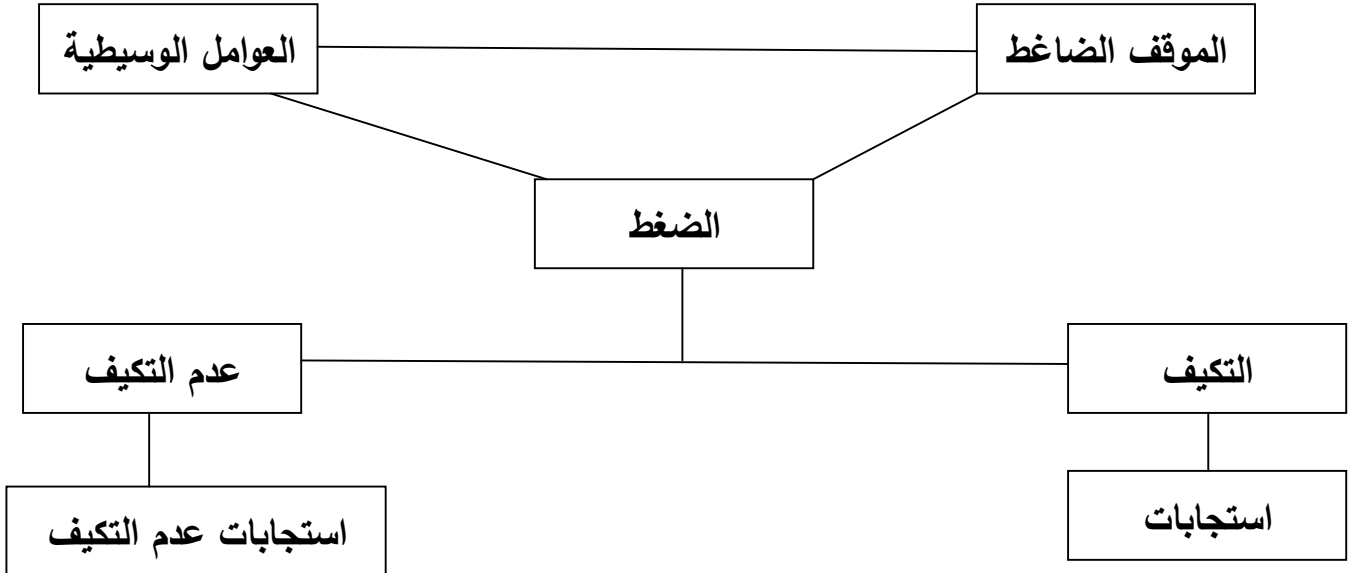
### 2-5- نظرية هانز سيللي

يعتبر "هانز سيللي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغط ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان، ويشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر والمتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.

- مرحلة المقاومة.

- مرحلة الاجهاد. (عبد العظيم، 2006: 68)



الشكل رقم (01): تخطيط عام لنظرية سيلبي:

### 3-أنواع الضغط النفسي:

تتشكل الضغوط النفسية من تراكم لضغوط أخرى، ويعد الجانب النفسي هو الجانب المشترك مع جميع أنواع الضغوط ويمكن تحديد أنواعها:

من حيث تأثيرها: إذ صنف سيلبي 1976 الضغوط إلى نوعين:

- الضغوط الجيدة: وهو يرى أن لا وجود للحياة بدون ضغوط ويعني بها الضغوط التي تكون كدافع.

- الضغوط المثيرة للمشقة: وهي التي ترهق الفرد وتفق قدرته على التحمل.

أما كيلي 1994 فأشار إليهما بالضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.

- الضغوط الإيجابية: هو عبارة عن تغيرات وتحريات التي تقيد نمو الفرد والتي يشعر من خلالها بالفعالية والقوة والتفاعل وتساعد على زيادة الثقة بالنفس وتمنحه دافعا للعمل ونظرة تحدى لمواجهة الحياة وتساعد على التفكير والتركيز للوصول إلى أهدافه. (بهاء الدين، 2008: 25).



## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

- **الضغوط السلبية:** فهو الذي يشعر فيه الفرد بأنه لم يعد يتحمل صعوبات العمل والحياة وتؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل وتسبب الضرر والمرض للأفراد ويعرفها أحد الكتاب. "عبارة عن قليل أو كثير من الاستشارة التي ينتج عنها أذى أو ضرر على عقل أو جسم الفرد فتظهر أعراض جسدية كالصداع آلام المعدة، ارتفاع ضغط الدم، الأرق. (الصيرفي، 2008: 52)

**من حيث الشدة:** يصنف سيلبي الضغوط النفسية أيضا كما يلي:

- **الضغط المنخفض:** يحدث عندما يسيطر على الفرد الإحساس بالضجر وعدم الإثارة هي عبارة عن ضغوط التي يتعرض لها الفرد ويكون تأثيرها محدود. (الصيرفي، 2008: 54)

- **الضغط الزائد أو المرتفع:** وهي الضغوط التي تفوق قدرة تحمل الفرد لها وتنتج عنها استجابات شديدة القوة.

- **الضغط المتوسط او المعتدل:** وهي الضغوط المقبولة والتي يستطيع الفرد تحملها والتعامل معها ومواجهتها ولا تعيق توازنه النفسي.

- **ضغوط ما بعد الصدمة:** ناتجة عن الحوادث عنيفة وشديدة تترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى من تصنيفات الخطيب. (دعو وشنوفي، 2013: 28)

**من حيث المدة الزمنية:**

- **الضغوط المؤقتة:** وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي.

- **الضغوط المزمنة:** هي الضغوط المستمرة لفترة طويلة والتي تؤدي إلى بذل جهد كبير لمواجهتها.

**من حيث الموضوع والمجال:**

- **الضغوط الأسرية:** هي تلك التوترات والصراعات العلائقية بين أفراد الأسرة.

- **الضغوط الإقتصادية:** تتمثل في الظروف المعيشية الصعبة وتتعلق بالجانب المادي.

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

- الضغوط الإجتماعية: التفاعل مع الآخرين وما ينجز عنه من أزمات تعيق التكيف النفسي الإجتماعي.

- الضغوط في العمل "المهنية" يكون الضغط المهني عندما يشكل محيط العمل تهديد للشخص و يقدره كتهديد تتمثل في صراع بين رؤساء والزملاء صراع الدور على العمل.

### 4-أسباب الضغط النفسي:

الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع من الضغوط من كل جانب وبشكل مستمر والتي يمكن مصدرا أساسيا للتوتر وهي تختلف من شخص لآخر وحتى لدى الفرد الواحد تبعا لمراحل النمو التي يمر بها في حياته.

وينقسم مصادر الضغط النفسي إلى نوعين:

- أسباب ذات مصادر خارجية.

- أسباب ذات مصادر داخلية.

### 4-1- أسباب ذات مصادر خارجية: تتمثل في عوامل متعلقة بالبيئة والعالم.

- أسباب اجتماعية: أن العوامل الاجتماعية أثر كبير في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد وتختلف في شدتها حسب الوسيط الاجتماعي الذي تنشأ فيه الفرد.

- الأسباب الأسرية: الأسرة هي النواة الأولية ومنبع الأمن والأمان لكل فرد فإن اضطراب العلاقات داخلها وكثرة الصراعات يؤثر سلبا على السلامة النفسية والجسمية للفرد وحتى التغيرات المفاجئة.

- الأسباب الاقتصادية: إن سوء الأوضاع المعيشية للفرد مثل تدني مستوى الدخل ... الخ، كلها عوامل ينتج عنها صراعات نفسية تجعل الفرد يشعر بالضيق والتوتر لعدم إشباع وتلبية حاجاته الأساسية.

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

- الأسباب الصحية والنفسية: تعتبر الإصابة بالأمراض المزمنة والخطيرة التي يتعرض لها الفرد أو أحد أفراد عائلته من بين الأسباب التي تؤدي به إلى الشعور بالضغط وعدم التوافق النفسي. (قاسم، 2012: 97)

كما أن الانفعال إذ زاد عن حده تحول إلى مصدر من مصادر الاضطراب النفسي كالقلق، الإكتئاب، في حين يمكن أن يكون من درجاته المعقولة منبع للطاقة الإيجابية وحماية الإنسان من الخطر.

- الأسباب المهنية: تشكل بيئة العمل أحد الأسباب الرئيسية التي تولد توازن بين طموح العاملين ودوافع ظروف العمل. (قاسم، 2012: 97)

### 5-2-أسباب ذات مصادر الداخلية للضغط النفسي:

- الطموح المبالغ فيه؛

- الاستعداد والتهيؤ النفسي لقبول المرض؛

- ضعف المقاومة الداخلية؛

- شخصية الفرد نفسها. (بهاء الدين، 2008: 31)

### 5-أعراض الضغط النفسي:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية.

(عبد العظيم، 2006: 44)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، و يجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص فكل واحد منا

نقطة، أو نقاط ضعف خاصة به. (علي عسكر، 1998: 39)

وفيما يلي تصنيف الأعراض الضغوط المختلفة:

### 5-1- أعراض فيزيولوجية:

فالأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي، وتتمثل هذه الميزة فيما يلي:

- (1) إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.
- (2) زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الانهاك.
- (3) ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- (4) التنفس القصير غير العميق. (عبد العظيم، 2006: 46)
- (5) انقباض المعدة، الإسهال.
- (6) إفراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول.
- (7) برودة وتعرق في اليدين.
- (8) ارتفاع ضغط الدم.
- (9) النقص التدريجي لمناعة الجسم.
- (10) صداع توتري في آلام الظهر والفك وتوتر العضلات. (عبد العزيز، 2005: 33)

### 5-2- أعراض معرفية:

- (1) صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير غير العقلاني.
- (2) التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- (3) العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة.
- (4) النقد ولوم الآخرين.
- (5) قرارات غير سليمة. (الشيخاني، 2003: 19)
- (6) الانحراف عن الوعي السوي.
- (7) فقدان الثقة والتردد.

- (8) استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- (9) انخفاض في الإنتاجية.
- (10) ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات. (عبد العظيم، 2006: 45)

### 5-3- أعراض سلوكية:

- (1) تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد.
- (2) تغيب مزمن عن العمل.
- (3) تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو قليلا).
- (4) زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير. (بهاء الدين، 2008: 34)
- (5) ميل إلى الجدل وانعدام الصبر.
- (6) تجنب المسؤولية وآثارها. (الصيرفي، 2008: 55)
- (7) قضمك الأظافر.
- (8) مشاجرات مع الآخرين.
- (9) التعرض للحوادث والإصابات. (أحمد نايل، 2009: 113)

### 5-4- أعراض انفعالية أو عاطفية:

- (1) العدوانية واللجوء للعنف.
- (2) الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- (3) سرعة الغضب. (علي عسكر، 1998: 40)
- (4) تزايد مشاعر الاكتئاب.
- (5) تقلب المزاج.
- (6) فساد في العادات والأحوال مثلا: (عدم الاهتمام بمظهره).
- (7) حدة الطبع. (الشيخاني، 2003: 19)

8) ضجر الفرد من الحياة.

9) عدم القدرة على التحكم في الانفعالات. (عبد العظيم، 2006: 45)

فليس من الضروري ظهور هذه الأنواع مرة واحدة، عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط، بل يكفي بعضها عند بعض الأفراد، وهذه الأغراض بمثابة إشارة إنذار، بأن الفرد في حالة نفسية سيئة، وعلى المحيطين به تقديم يد المساعدة له.

### 6- الأمراض الناجمة على الضغط النفسي:

#### 6-1- أمراض القلب:

بعد مرض القلب من أخطر المشكلات التي يمكن ربطها بالضغط، حيث تعمل الهرمونات الكظرية على زيادة ضغط الدم، وعلى المدى الطويل يؤدي ضغط الدم المرتفع إلى تصلب الشرايين في عاق مجرى الدم وتدفقه ويحتمل أن تسد الشرايين فيؤدي ذلك إلى ذبحة صدرية أو شلة دماغية أو نوبة قلبية. (دعو وشنوفي، 2013: 33)

#### 6-2- القرحة:

تعتبر القرحة من الأمراض السيكوسوماتية وهي اضطرابات تحدث فيها تلف لأحد أعضاء الجسم أو خلل في وظائفه نتيجة اضطرابات انفعالية مزمنة، أي ضغوط مستمرة ولا يتم علاجها إلا بالعودة إلى الأسباب النفسية تتمثل في الاضطرابات الهضمية وتشنجات القولون العصبي والتقرحات المعدية والإثني عشر يؤكد س. وولف (S.Wolf) أن التوتر الانفعالي قد يولد تآكلا أو تخريبا في جدران المعدة وخلاياها وكذلك في تفاعلاتها الكيميائية. وقد بينت عدة دراسات علاقة الضغط النفسي بالاضطرابات الهضمية منها:

(Levensteu، 1996) (Harry، 1994) (Nelso، 2000) (Ponsson، 1995)

#### 6-3- الصداع:

وهو مرتبط بكثير من الأمراض العضوية والنفسية وناتج عن التوتر والحصر ومنه ما هو عضوي ينتج عن خلل فيزيولوجي وقد يكون أي مهدئ براسيتامول كافيا لعلاج، وآخر نفسي

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

ينتج عن القلق أو التوتر أو شدائد نفسية لأعراض غثيان واضطراب النوم وانعكاسات في السلوك وهو مؤلم ومتواصل. (دعو وشنوفي، 2013: 33)

### 6-4- الربو:

يعتبر العالم سترينج من الأوائل الذين أثبتوا العلاقة بين أمراض الجهاز التنفسي والمؤثرات النفسية وقد ذكر في كتابه "Abnormal Psychology" عدة أمراض في صدارتها الربو الشعبي.

الربو هو اضطراب في التنفس من أعراضه انقباض مؤقت للقصبة الهوائية -ضيق التنفس- وعادة ما تكون نوباته رد فعل الحساسية مثل العشب، طلع الأشجار... حيث تثار مادة الهيتامين المسؤولة عن كافة أشكال الحساسية. (بهاء الدين، 2008: 118)

### 6-5- أمراض الجلد:

إن البشرة تعتبر بشكل واضح عن المشاكل الفردية للإنسان وعن الحالة النفسية لأي فرد فهي واجهة الكائن الحي، ففي حالة الخوف نرى اصفرار الوجه وشحوبه، وفي حالة الخجل الإحمرار، وفي حالة الاختناق إزرقاق الجلد... (دعو وشنوفي، 2013: 35)

إن الانفعالات العاطفية الضغوط تثر على الجلد لأنها تزيد من مستويات السمية في الجسم، كما تؤدي إلى لا توازن هرموني فتظهر أمراض جلدية مثل الكل الاكزيما حب الشباب. (بهاء الدين، 2008: 119)

### 6-6- ارتفاع ضغط الدم:

إن زيادة التوتر يؤدي إلى ارتفاع فوري في ضغط الدم، ويتميز ذلك باستمرار مشكلة الانفعالية مما ينقل الأوعية الدموية وقد تصل إلى نزيف دماغي، وهو يمر بثلاث مراحل:

1. مرحلة ما قبل الضغط الدموي: يستجيب المصاب بالآلام والضغوط النفسية.
2. مرحلة الضغط المعتدل: حدوث ضغط مؤقت قابل للزوال.
3. مرحلة ضغط الدم الخبيث: يسبب تلفا في الأعضاء. (بهاء الدين، 2008: 79)

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

وكشفت دراسات بينجر أن معظم المصابين بضغط الدم لديهم سمات تتمثل في الإرهاق الضغوط المخاوف في نشاطاتهم الاجتماعية وأعمالهم، وليس لديهم ثقة بالنفس وقدرة في تحديد الموقف واتخاذ القرارات. (بهاء الدين، 2008: 79)

### 7-آلية حدوث الضغط النفسي:

إن هذا المخطط يوضح لنا كيفية استجابة الفرد عند تعرضه للضغط حسب الأعراض التكيفية لهانس سلي Hans Seley وهي سلسلة من الاستجابات الجسمية والنفسية لمواجهة الموقف الضاغظ حيث تمر بمراحل ثلاث وهي:

- **المرحلة الأولى:** هي الإنذار بالخطر: يقوم الجسم باستجابة أولية ليستعد لمواجهة الحدث الضاغظ من خلال تغيرات فيزيولوجية يتدخل فيها الجهاز العصبي الودي عن طريق إفرازات هرمونية. (نابلسي وآخرون، 1991: 285)

- **المرحلة الثانية:** هي المقاومة حيث يقوم الفرد ببعض الحيل الدفاعية قصد التكيف مع الوضع برد فعل الجهاز العصبي النظير (أندروسيزلافي، 1991: 181)

### 8-الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي:

من أجل التخفيف من آثار النفسية ومحاولة التكيف والتعايش الإيجابي معها، لابد للفرد أن يتعلم ويتقن بعض الطرق التي تساعد في التفاعل مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية، وهناك علاجات وأساليب مختلفة نذكر منها:

### 8-1- العلاج النفسي:

هو عملية تعلم يترتب عليها نمو الفرد وبالتالي نضجه، هو عبارة عن إجراءات أو فنيات تساعد الفرد على فهم أوضح لنفسه وإيجاد القدرة على حل المشكلة. (الخالدي، 2008: 18)، أي أن الإرشاد النفسي يساهم في تخفيف الضغوط وهذا بتطوير القدرات الأدائية والنفسية والجسمية للفرد من خلال أساليب وطرق مختلفة مثل:

✓ **التفريغ الانفعالي:** من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به.



## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

✓ **الدعم الانفعالي:** هو التقبل الاجتماعي للفرد، وما يوفره له من اهتمام ومساندة عن طريق الاستماع وإظهار التعاطف أو بتقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكل.  
(عثماني، 2015: 121)

### 8-2- العلاج النفسي:

إن التقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة لأن تغير الأفكار اللاعقلانية والسلبية التي يكونها الفرد عن الحدث الضاغط ويؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو المواقف فالمشكلة في تقييمنا للحدث وليس في الحدث نفسه.  
إضافة إلى الوعي والذي يأتي م خلال المعرفة وهي أن تتعرض للضغوط والأزمات قانون الحياة وأمر محتوم لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ سورة البلد الآية 04، أي في مشقة، هذا الرضا يجعل أجهزة الجسم تفرز مواد بناء ومفيدة وإيجابية لمواجهة الضغوط بأقل الخسائر. (غانم، 2013: 104)

**إيقاف الأفكار السلبية:** وهو استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار منطقية وإيجابية تساهم في التصرف بطريقة فعالة.

✓ **إدارة الذات:** يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وهذا عن طريق إجراء مقارنة سلوك الفرد بين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الاداء أو السلوك وهل يحقق هذا الأخير الهدف أم لا، ويعتمد على مراقبة الذات وتقييم الذات والتعزيز.

✓ **التخيل أو التصود البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه في موقف ضاغط.

✓ **حل المشكلات:** هي فنية معرفية فعالة في العامل مع المواقف الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد عن طريق التدريب، وتتضمن هذه التقنية عدة خطوات وهي كالاتي:

- التعرف على المشكلة (الموقف الضاغط).

- جمع البيانات ووضع البدائل (الحلول).

- تقييم الحلول البديلة.

- اختيار الحل النهائي ووضعه موضع التنفيذ. (غانم، 2013: 104)

### 8-3- العلاج السلوكي:

هي من أهم تقنيات العلاج السلوكي للضغط هو الاسترخاء الذي يهدف إلى إعادة التوازن النفسي ويعتمد على فنيات منها:

✓ **تمارين التنفس الاسترخائي:** إن الشخص المضغوط يعاني من توتر وضعف في التنفس وشد عضلي يكون مصدر إزعاج وكدر، لهذا فالتدريب على التنفس الطويل وعلى مراحل مع التكرار يجلب الشخص يشعر براحة واسترخاء، بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة وصحية تساعد على صحة أجهزته العضوية. (بهاء الدين، 2008: 342)

✓ **الاسترخاء العضلي والفكري:** هو الاستلقاء على الفراش وبوضعية مريحة ومحاولة الاسترخاء لكامل الجسم مع الهدوء التام، وصفاء الذهن وجعله خاليا من أي أفكار، وهذا بالتمرين والتكرار لمدة زمنية (10د) مثلا مرتين في الأسبوع.

تتمثل الفوائد للإسترخاء في خفض التوتر وزيادة الثقة بالنفس والتركيز والانتباه ...

✓ **تعديل أسلوب الحياة:** إن أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد من قدرات ودوافع ومحاولات لتحقيق أهدافه، يجب أن يكون هذا الأسلوب مرنا يتغير ويتطور وفق متطلبات البيئة، التي يعيش فيها الفرد وأن تكون الاستجابات السلوكية قادرة على مواجهة المواقف الضاغطة وأن تقلل من المنبهات مثل تغيير العادات وإيجاد طرق بديلة لتحقيق من الضغوط وإدارتها. (بهاء الدين، 2008: 343)

✓ **النشاط البدني في الرياضة:** إن ممارسة الرياضة من أهم الأنشطة التي تؤدي إلى الشعور بالرضا النفسي وإمكانية زيادة، العمل الفكري، وذلك من خلال زيادة تركيز الانتباه على الأفعال المنعكسة للجهاز العصبي الإنبائي، وتعتبر تمارين الإيروبيك من التمارين التي

## الفصل الثالث.....الضغط النفسي

تقلل من مخاطر الضغط الدموي والتشنج العضلي؛ إذ أنها تساهم في تنشيط التنفس والدورة الدموية وتعديل نبضات القلب وتزيد من إفراز هرمون الأندوفين في المخ الذي له دور في التخفيف من حالات الأرق والتوتر والشعور بالألم والضغط بشكل عام، كما يحسن الحالة المزاجية. (عثماني، 2015: 120)

✓ **العلاج الديني:** إن الإيمان والصلاة يقللان من الإجهاد والقلق والمخاوف، فصله الفرد بربه تولد له الطمأنينة والتوازن النفسي لقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد الآية: 28).

وهناك أساليب عديدة ومتنوعة لتخفيف الضغوط النفسية مثل: العلاج بالضحك، العلاج بالإبر، سفرولوجيا نوع من الاسترخاء والتنفس ... (عثماني، 2015: 121)

**8-4-العلاج الكيميائي أو الدوائي:** غالبا ما يتجاوب القلق النفسي مع العلاج النفسي دون اللجوء إلى الدواء ولكن في الحالات الشديدة يكون الشخص بحاجة لدواء للتحكم أو التخفيف من التوتر الخارج عن سيطرته ومن الوصفات الدوائية:

• مضادات القلق، مهدئات، مضادات الاكتئاب، فيتامينات.

وهي تساعد على:

• تحسين الحالة المزاجية.

• وقف التدهور.

• تقلل من اليقظة الزائدة.

• تعمل على تلاشي حالات الكدر.

• تعمل على تلاشي حالات الكوابيس.

ولكن لابد أن يتم التعاطي للأدوية تحت إشراف طبي والالتزام بالجرعات حتى لا تكون هناك نتائج سلبية كالغدمان. (غانم، 2013: 108)

### 8-5- الإجراءات التنظيمية:

إضافة إلى الأساليب والتقنيات العلاجية المذكورة، هناك إجراءات لابد من أخذها بعين الاعتبار في الوسط المهني قصد التخفيف من ضغوط العمل وتحسين ظروف العامل للرفع من المردودية ورضا العاملين ومنها:

- تطبيق برامج إعداد وتنشئة وتكوين.
- تغيير أساليب القيادة بما يناسب التنظيم.
- توجيه الاهتمام إلى قيمة العمل (المادية والمعنوية). (عثماني، 2015: 124)
- الإصغاء وتحسين العلاقات الإنسانية.
- تنمية روح الجماعة (المشاركة في اتخاذ القرارات).
- إعادة توزيع السلطة أو تنظيم هرمية التنظيم.
- تطبيق إستراتيجية الاتصال الداخلي الناجح.
- وضع إدارة الاجتهاد التنظيمي في إطار الإستراتيجية الشاملة. (عثماني، 2015: 125)

### خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية التي هي بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة، والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا، وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغوط نظرا لكثرة النظريات المفسرة لها واتجاهاتها، كما أن للضغوط أنواع وأسباب وآثار عدة تنجم عنها، وفي نهاية هذا الفصل تمت الإشارة إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية المتبعة، والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغوط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية، ومثلما تختلف طرق العلاج من حالة لأخرى، فإن الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد في مواجهتهم للضغوط النفسية.

# الفصل الرابع

كوفير-19-

### تمهيد:

شهد العالم تطورات عديدة وأحداث مختلفة التي مست جميع القطاعات بفعل جائحة كوفيد-19- خاصة في قطاع التعليم العالي والبحث العلمي، مما يستوجب دراسة هذا الوضع الجديد وتحديد مفهوم جائحة كوفيد-19- وأثرها على هذا القطاع.

### 1- ماهية فيروس كوفيد-19-:

تشكل فيروسات كوفيد-19- Corona Virus عائلة كبيرة من الفيروسات المعروفة بأنها تسبب أمراضا للحيوان والإنسان الذي تصيبه بأمراض تتراوح حدتها بين الإصابة بنزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة [44-45-46] والفيروس الجديد مختلف عن كل الأوبئة المحدثة من طرف فيروسات كوفيد-19- مثل SARS-COV-HKU1 229<sup>E</sup> (عثمانية، 2015: 45).

فيروس كوفيد-19- هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات الناحية وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على السطح لفترات طويلة ولكبر حجمه، فإن بقاءه بالهواء لمدة لا تتجاوز الثلاث ساعات، وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس ما لم نتبع طرق الوقاية والسلامة. (الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كوفيد-19- للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع: 70).

### 2- أعراض فيروس كوفيد-19-:

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد-19- في الحمى والإرهاق والسعال الجاف، وقد يعاني المرضى من الآلام والأوجاع واختناق الأنف أو الرشح أو الألم الحلق أو الإسهال... وعادة ما تكون هذه الأمراض حقيقة وتبدأ تدريجيا ويصاب الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض، ويتعافى معظم الأشخاص نحو 80% من المرض دون الحاجة إلى العلاج وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل

## الفصل الرابع.....كوفيد-19-19-

06 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19، حيث يعانون من صعوبة التنفس وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو القلب أو داء السكري، وقد توفي حوالي 6 أشخاص الذين أصيبوا بالمرض، كما ينبغي لأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الصحية (ملوحي، 2020: 195).

### 3- تأثير الجائحة على التعليم:

فرضت هذه الأزمة على معظم دول العالم أن تجد حلولاً لمواجهةها في مختلف مناحي الحياة وخاصة التعليم، مثلما اجتاحت وباء كوفيد-19-19- المستجد "كوفيد-19"- حواجز الزمن والمكان، جاءت دعوات التعلم عن بعد التي صاحبت انتشار الفيروس لتجتاح هي الأخرى حواجز المكان والزمان 'اجتياحا مكانيا جعل غياب شبكات الانترنت الفسيحة، واجتياح زماني امتلك أدوات التخلص من الروتين الذهاب والإياب ومزاحمة الآخرين بحثا عن سرعة الوصول إلى حيز مكاني ربما كان أضيق مما تحتمله رعاية العقول (غنايم، 2020: 80). إن أهم تجليات أزمة كوفيد-19-19- تعليميا تصدر البيت للمشهد كخيار تعليمي وإن اختلفت تطبيقات هذا الخيار من دولة لأخرى ومن نظام تعليمي إلى آخر، لكن في كل الأحوال أصبحنا أمام شراكة تعليمية بين المبرمة والبيت (الخميسي، 2020: 59).

### 4- تأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات:

كان من نتائج حالة الارتباك التي سببتها أزمة كوفيد-19-19- للحياة اليومية أن ما يصل إلى 40 مليون طفل في جميع أنحاء العالم قد فاتتهم فرص التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة في السنة الحرجة السابقة للتعليم المدرسي.

ولهذا فقدوا التواجد في بيئة محفزة وثرية، وفاتتهم فرص للتعلم والتفاعل الاجتماعي...بل والحصول على القدر الكافي من التغذية في بعض الحالات، ومن المرجح أن يؤدي ذلك إلى إضرار بنمائهم الصحي والأجل الطويل، ولاسيما الأطفال الذين ينتمون إلى أسرة فقيرة أو



## الفصل الرابع.....كوفيد-19-

محرومة، وأبرزت الأزمة بعض مواطن الضعف في نظم التعليم والتدريب في المجال التقني والمهني، بما في ذلك انخفاض مستويات الرقمنة وأوجه القصور الهيكلي الآتي طال أمدها، وأدت حالات التعطل التي شهدتها أماكن العمل إلى صعوبة تنفيذ منظومات التلمذة الصناعية وتطبيق أساليب التعلم القائمة على العمل، وهي عناصر أساسية لأي نظام تقني، ومهني مؤد لوظائفه ومتجاوب مع متطلبات السوق، وبينما أتيح التعلم عبر الانترنت في القطاع الفرعي للتعليم العالي بشكل عام من خلال المحاضرات المسجلة ومنصات الانترنت.

(موجز سياسي، تاريخ الاطلاع: 2022/03/07 على الساعة: 16:58

<http://www.un.org2020>

### 5- تشخيص مرض كوفيد-19:-

يعتمد قرار الطبيب بشأن إجراء اختبارات كوفيد-19- على المؤشرات والأعراض، كما سيأخذ بعين الاعتبار ما إذا خالطت شخصا أظهر الاختبار إصابته بكوفيد-19-، وقد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي الاختبار إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرضى أو إذا كنت ستخضع لإجراء طبي، إذا كنت مخالطا لشخص مصاب بكوفيد-19-، وكتلك أصبت أيضا بكوفيد-19- في الأشهر الثلاثة الماضية، فلن تحتاج إلى إجراء الاختبار، إذا كنت قد تلقين اللقاح بالكامل ثم خالطت شخصا مصابا بكوفيد-19-، فعليك إجراء بعد مدة تتراوح بين 3 و5 أيام من مخالطتك له. (تاريخ الاطلاع:

2022/04/20 على الساعة: 19:07)

<http://www.mayoclinic.org/ar/dises.conditions/>

اختبار الإصابة بفيروس كوفيد-19- يأخذ موظف الصحة عينة من الأنف (صحة أنفية بلعومية) أو عينة من الحنجرة (صحة حنجرية) أو من اللعاب، ثم ترسل العينات إلى المخبر لفحصها، إذا كان سعالك مصحوبا بالبلغم، فقد ترسل عينة منه للمخبر لفحصها، سمحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن فيروس كوفيد-19- وهي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية.

## الفصل الرابع.....كوفيد -19-

6- علاجه وطرق الوقاية منه:

6-1- علاجه:

حتى الآن وافقت الجهات المختصة على دواء واحد فقط لمعالجة كوفيد -19-، لا يتوفر حالياً دواء يشفي بالكامل من كوفيد-19- المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية، مثل كوفيد -19- يعكف الباحثون حالياً على اختبار مجموع من العلاجات المحتملة.

صرّمت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بالاستخدام الطارئ لبلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج كوفيد -19-، تجمع بلازما النقاها من دم يتبرع به أشخاص تعافوا من كوفيد -19-، ويمكن استخدام بلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج بعض الأشخاص المدخنين لمستشفى إثر إصابتهم بكوفيد -19- ممن هم في مرحلة مبكرة من مرضهم أو ممن لديهم ضعف في جهاز المناعة.

قد يصاب كثير من مرضى كوفيد -19- بأعراض خفيفة، ويمكن علاجهم بطرق الرعاية الداعمة، ويركز نهج الرعاية المساند على تخفيف الأعراض، وقد يشمل:

- مسكنات الألم (الأيبيروفين، والأسيتامينوفين).

- شراب أو دواء علاج السعال.

- الراحة.

- تناول السوائل.

إذا كانت أعراضك خفيفة، فقد يوصيك طبيبك بالتعافي في المنزل ويحتمل أن يطلب منك عزل نفسك قدر الإمكان من العائلة والحيوانات الأليفة أثناء مرضك، وارتداء كمامة عندما تكون محاطاً بالآخرين أو بالحيوانات الأليفة، واستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين.

إذا كان المرض شديداً، فقد يحتاج المريض إلى البقاء في المستشفى للعلاج. (تاريخ

الاطلاع: 2022/04/20 على الساعة: 19:07)

<http://www.mayoclinic.org/ar/diseases/conditions/>.

### 6-2- طرق الوقاية منه:

إذا لم يأخذ الأهل أو أطفالهم لقاح كوفيد-19-، فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من كوفيد-19- ومنع انتشاره، توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) باتباع النصائح التالية:

- ابقى على بعد 6 أقدام (2 متر) على الأقل عنه أي شخص خارج نطاق المقيمين في منزلك.

- يجب غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يدوي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

- ضع كمادة في الأماكن العامة، خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي.

- غطّ فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس، تخلص من المنديل بعد استخدامه، واغسل يديك فوراً.

- تجنب لمس العينين و الأنف والفم.

- نظف وظهر يومياً الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.

- أخذ اللقاح. (تاريخ الاطلاع: 2022/04/20 على الساعة: 19:07)

<http://www.mayoclinic.org/ar/diseases.conditions/>.

### 7- إجراءات الدولة لحماية المواطنين من فيروس كوفيد-19-:

واجهت الجزائر فيروس كوفيد-19- بأ 12 إجراء احتراز، يتمثل في:

- غلق الحدود البرية.

- تعليق الرحلات الجوية.

- تعليق صلاة الجماعة بالمساجد.

- محاربة المضاربيين بالسلع والأسعار.

- تعقيم وسائل النقل العمومي.

- وضع خطة طويلة الأمد.

- كشف ناشري الأخبار الكاذبة.
- منع المظاهرات وغلق كل بؤر الوباء.
- منع تصدير المنتجات الإستراتيجية.
- التوعية بوسائل الإعلانات.
- زيادة المستلزمات الطبية وأسرة الإنعاش بالمستشفيات.
- دمج تقنية التعليم عن بعد مع التعليم الحضري وطبقات نظام الدفعات. (تاريخ الاطلاع:  
<http://al-ain/article/algeria-corona-third-level-19:07> على الساعة: 2022/04/20  
( [possibilities](#) )

### خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكننا القول أن هذا الفيروس (كوفيد-19) قد جاح العالم بشكل كبير وواسع وأثر تأثيرا بالغا على الأفراد و على حياتهم اليومية لذا وجب التعايش معه بطريقة أقل ضررا وبشروط وقائية لتقليل من انتشار هذا الفيروس دون وقف أنشطة الحياة العادية.

# الفصل الخامس

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد:

سننظر في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية، والتي كانت كان الهدف منها تجاوز الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية، وذلك بالتعرف على ميدان الدراسة وتحديد خصائصه، وتحديد عينة البحث الخاصة بالدراسة الأساسية، وذلك من خلال معرفة خصوصيات المجتمع الأصلي، والتأكد أيضا من أن الفرضيات التي طرحتها طالبة الباحثة إجرائية ويمكن التحقق منها (قبولها أو رفضها)، وإعداد الوسائل اللازمة للعمل الميداني، بالإضافة إلى قياس الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات) الخاصة بقياس الضغط النفسي (إبراهيم حجاز، ونبيل دخان)، ومقياس التعلم عن بعد، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

### أولا: الدراسة الاستطلاعية:

#### 1- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية:

##### 1-1- مكان الدراسة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، ويتفرع إلى ثلاث تخصصات (علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة)، موزعة على ثلاث مستويات هي (السنة أولى، السنة الثانية، السنة الثالثة) المقبلين على نيل شهادة ليسانس أكاديمي.

##### 1-2- مدة الدراسة:

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية ابتداء من تاريخ 2022/03/07 إلى غاية 2022/03/15، وذلك مناصفة بين المستويات.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

2- عينة الدراسة ومواصفاتها:

2-1- حجم العينة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 طالب، وتم اختيارها بطريقة العينة العشوائية البسيطة، حيث تمت معاينة الطلبة الذين انتهت حصصهم الدراسية أو المتوجهين إلى مكتبة الكلية.

2-2- مواصفات العينة الاستطلاعية:

سنبين مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية حسب بعض المتغيرات الكمية والنوعية.

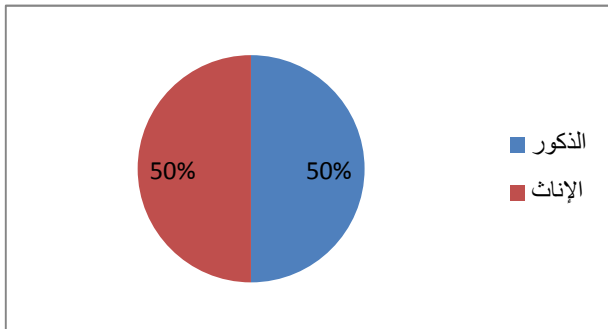
حسب متغير الجنس:

الشكل رقم (02): يمثل توزيع عينة

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة

الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس



الجنس	التكرار	النسبة
الإناث	15	50%
الذكور	15	50%
المجموع	30	100%

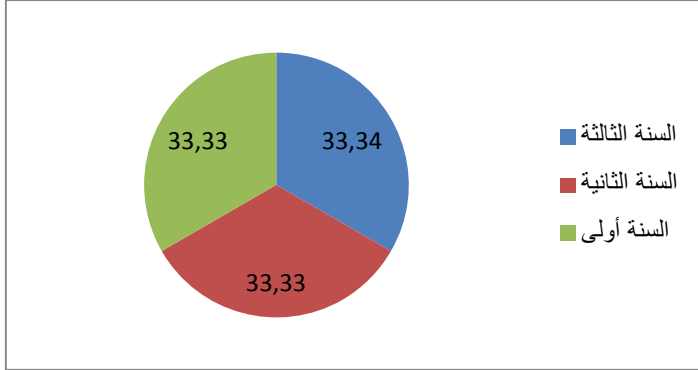
يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت 15 أنثى، وهو ما يعادل نسبة 50%، و 15 ذكور، وهو ما يعادل نسبة 50%.



## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة الدراسة الشكل رقم (03): يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الدراسي

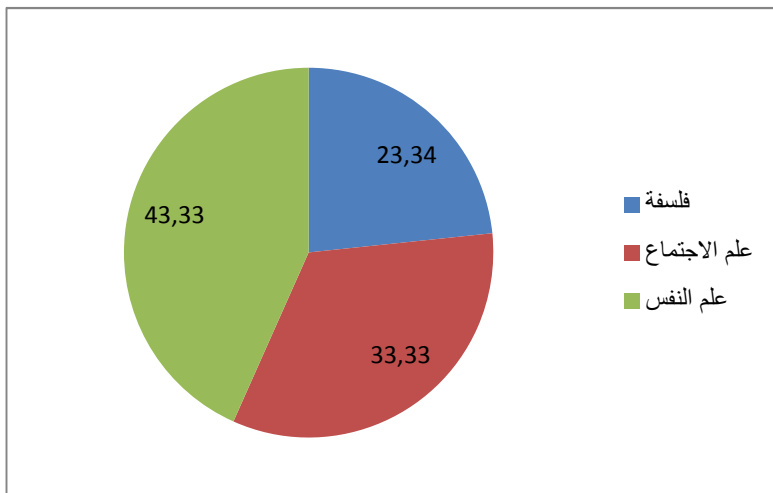


المستوى الدراسي	التكرار	النسبة
السنة أولى	10	33.33
السنة الثانية	10	33.33
السنة الثالثة	10	33.34
المجموع	30	100

نلاحظ من خلال الجدول أن العينة متوزعة حسب المستوى الدراسي على ثلاث سنوات حيث ان عدد طلبة السنة الاولى 10 طالب وتقدر نسبتهم بـ 33.33%، أما عدد طلبة السنة الثانية 10 طالب تقدر نسبتهم بـ 33.33%، أما طلبة السنة الثالثة عددهم 10 طالب بنسبة 33.33%. وبذلك يمكننا القول أنه تم تقسيم عدد الطلبة بالتساوي حسب كل مستوى.

حسب تخصصات الدراسة:

الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة الدراسة الشكل رقم (04): يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصصات الدراسية



تخصصات الدراسة	التكرار	النسبة
علم النفس	13	43.33
علم الاجتماع	10	33.33
فلسفة	7	23.34
المجموع	30	100,0

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

يمثل الجدول توزيع العينة حسب التخصصات الدراسية، حيث قدرت نسبة طلبة علم النفس بـ 43.33% لـ 13 طالب والتي مثلت أكبر نسبة للطلبة و قدرت نسبة طلبة علم الاجتماع بـ 33.33% لـ 10 طالب، أما طلبة الفلسفة كان عددهم 07 طالب و قدرت نسبتهم بـ 23.34%. وهنا يمكن القول أن طلبة تخصص علم النفس هم أكبر نسبة من عينة الدراسة، و طلبة تخصص الفلسفة هم أقل نسبة و يتوسطهم طلبة تخصص علم الاجتماع.

### 3- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الاستطلاعية الأدوات التالية:

- مقياس الضغط النفسي لإبراهيم حجاز ونبيل دخان.

- مقياس التعليم عن بعد (من إعداد الطالبتين)

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثتين باستخدام المقاييس التالية، وذلك بعد التحقق من صدقها وثباتها.

### 3-1 مقياس الضغط النفسي لإبراهيم حجاز ونبيل دخان:

أ) **التعريف بالمقياس:** هو مقياس ينسب الى الباحثان: بشير ابراهيم الحجاز ونبيل كامل دخان ،تم بناؤه سنة 2005 لقياس الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة، يتكون من 60 عبارة موزعة على ثلاثة بدائل (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً)، وكانت العبارات مقسمة وفق الأبعاد التالية:

الجدول رقم (04): يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي

أبعاد المقياس	ضغوط أسرية	ضغوط مالية	ضغوط دراسية	ضغوط شخصية	ضغوط اجتماعية	ضغوط جامعية
عدد العبارات	11	11	9	9	10	10

ب) **كيفية بناء مقياس:** بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة -فلسطين-

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحثان الحجاز ودخان باستنباط الاستبانة الحالية من خلال:

- تحديد الابعاد الثلاثة الرئيسية التي اشتملت عليها الاستبانة.
- اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- إعداد الاستبانة في صورتها الاولية والتي شملت 65 فقرة.
- (ج) حساب الشروط السيكمترية لمقياس الضغط النفسي.
- صدق المقياس: لقد تم حساب الصدق بطريقتين هما:

### 1. صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على 8 من المحكمين التربويين والنفسيين من الجامعة الإسلامية بغزة وغيرها، وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صيغة بعض الفقرات وخاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة، وقد تم اعتماد الفقرة التي أجمع عليها خمسة من المحكمين الثمانية، فقد بلغ عدد الفقرات الاستبانة بعد صياغتها النهائية 60 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تطبق دائماً، تتطبق أحياناً، لا تتطبق أبداً) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (60-180).

### 2. صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان الحجاز ودخان بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 80 طالب وطالبة، من خارج أفراد عينة الدراسة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك البرنامج الإحصائي (spss).

وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة ما بين 0.252 و 0.731 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

ولتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بدرجة الكلية للاستبانة الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (05): يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية

الأبعاد	ضغوط	أسرية	مالية	دراسية	شخصية	اجتماعية	جامعية
ضغوط	1.000						
اسرية	0.750	1					
مالية	0.724	0.618	1				
دراسية	0.644	0.225	0.235	1			
شخصية	0.788	0.569	0.440	0.542	1		
اجتماعية	0.872	0.605	0.542	0.543	0.700	1	
جامعية	0.517	0.089	0.154	0.415	0.199	0.390	1

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05،0.01) وهذا يؤكد أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتين معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

### 1. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الاول لكل مجال من مجالات الاستبانة، وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (06): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك الاستبانة ككل قبل التعديل و معامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	عامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط الاسرية	11	0.789	0.790
الضغوط المالية	11	0.599	0.603
الضغوط الدراسية	9	0.486	0.499
الضغوط الشخصية	9	0.762	0.766
الضغوط الاجتماعية	10	0.511	0.676
الضغوط الجامعية	10	0.644	0.783
الدرجة الكلية	60	0.794	0.885

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية وأن معامل الثبات الكلي 0.885 وهذا يدل أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تسمح بتطبيقها على عينة الدراسة.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

### 2. طريقة الفا كرونباخ

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة، حيث تم الحصول على قيمة معامل الفا لكل مجال من مجالات الاستبانة، وكذلك للاستبانة ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07): يوضح معاملات الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة وكذلك للاستبانة ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
الضغوط الاسرية	11	0.801
الضغوط المالية	11	0.789
الضغوط الدراسية	9	0.617
الضغوط الشخصية	9	0.763
الضغوط الاجتماعية	10	0.695
الضغوط الجامعية	10	0.759
الدرجة الكلية	60	0.908

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الفا كرونباخ جميعها جيدة، وأن معامل الثبات الكلي هو 0.908 وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

#### د- النسخة النهائية للمقياس:

لقد استعنا بـ 21 عبارة من أصل 60 عبارة ضمها المقياس وتم الاستغناء عن العبارات المتبقية التي لا تخدم دراستنا.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

### 3-2 استبيان التعلم عن بعد:

#### أ- تصميمه:

تم تصميم وبناء استبيان التعلم عن بعد للتعرف على طبيعة التعلم عن بعد في ظل جائحة كوفيد -19-، ولبناء هذا الاستبيان اتبعنا الطرق التالية:

- القسم الأول: يتضمن البيانات الشخصية للمجيب.

- القسم الثاني: يتضمن التعليم والفقرات لقياس متغير التعلم عن بعد متضمنة بدائل الإجابة وكذلك الشكر على التعاون.

#### ب- أبعاد الاستبيان:

يتكون الاستبيان من 04 أبعاد:

- البعد الأول: البنية التحتية.

- البعد الثاني: اتجاهات الطلبة نحو التعلم عن بعد.

- البعد الثالث: امتلاك مهارات التعلم عن بعد.

- البعد الرابع: معيقات التعلم عن بعد.

وأبعاد الاستبيان موزعة على فقرات كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (08) يمثل توزيع أبعاد الاستبيان على الفقرات

البعد	رقم الفقرة
البنية التحتية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7
اتجاهات الطلبة نحو التعلم عن بعد	8، 9، 10، 11، 12، 13، 14
امتلاك مهارات التعلم عن بعد	15، 16، 17، 18، 19، 20، 21
معيقات التعلم عن بعد	22، 23، 24، 25، 26، 27، 28

#### ج- فقرات الاستبيان:

اشتمل الاستبيان على فقرات موجبة وسالبة، تم تحديدها في الجدول الموالي:

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (09): يمثل توزيع العبارات الموجبة والسالبة

المجموع	السالبة	الموجبة	الفقرات
28	13، 14، 22، 23، 24،	1، 2، 3، 4، 5، 6،	رقم الفقرة
	25، 26، 27، 28،	7، 8، 9، 10، 11،	
		15، 16، 17، 18،	
		19، 20، 21.	
	<b>09</b>	<b>19</b>	<b>المجموع</b>

د - بدائل وأوزان الفقرات:

اشتمل استبيان على بدائل ثنائية وفقا للأوزان النسبية الموضحة في الجدول:

الجدول رقم (10): يوضح الأوزان النسبية لبدايل الفقرات

لا	نعم	العبارات
1	2	العبارات الموجبة
2	1	العبارات السالبة

هـ الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق

للتأكد من ملاءمة الاستبيان للهدف الذي أعد من أجله، تم الاعتماد في تقدير الصدق الأداة

على نوعين، وهما:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين ذو صلة بمجال الدراسة

(بياناتهم موضحة في الملحق الرقم 02)، والذي كان عددهم 4. وذلك ببناء استمارة تحكيم

موضحة في الملحق رقم 03.



## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

بعد استرجاع استمارات التحكيم والأخذ بعين الاعتبار الملاحظات التي قدموها وأرائهم، واستنادا إليها قمنا بمجموعة من التعديلات سنوضحها في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يوضح نوع التعديل للفقرات

أرقام الفقرات	نوع التعديل
2،25،22،	إعادة الصياغة
3،5،7،15،20	إعادة الصياغة بصيغة المتكلم
4	حذف
5	إضافة

### 2. صدق الاتساق الداخلي:

بعد القيام بالتعديلات المذكورة أعلاه على الاستبيان المصمم لقياس التعلم عن بعد، تم تطبيقه على عينة تجريبية مكونة من 60 طالب وطالبة لتقدير صدق الاتساق الداخلي، من خلال تقدير ارتباط درجة الفقرة مع بعدها ودرجتها الكلية، وكذا تقدير الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للأداة، وجاءت النتائج كما هو موضح التالي:

الجدول رقم (12): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاستبيان التعلم عن بعد في ضل الكوفيد-19:-

بعد البنية التحتية							
الفقرات	1	2	3	4	5	6	7
ارتباط الفقرة مع البعد	**0.528	**0.360	**0.677	**0.677	**0.611	**0.362	**0.590
ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	0.246	0.03	**0.548	**0.426	**0.348	**0.622	**0.535
ارتباط البعد مع الدرجة الكلية	0.762**						
بعد اتجاهات نحو التعلم عن بعد							
الفقرات	8	9	10	11	12	13	14

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

ارتباط الفقرة مع البعد							**0.752	**0.644	**0.498	**0.348	**0.542	**0.313	**0.092
ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية							0.535**	0.545**	0.285**	0.459*	0.547**	0.128	0.189-
ارتباط البعد مع الدرجة الكلية							0.692**						
<b>بعد امتلاك مهارات التعلم عن بعد</b>													
الفقرات							15	16	17	18	19	20	21
ارتباط الفقرة مع البعد							0.494**	0.670**	0.527**	0.415**	0.622**	0.439**	0.421**
ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية							0.341**	0.502**	0.158	0.251	0.444**	0.202	0.417**
ارتباط البعد مع الدرجة الكلية							0.645**						
<b>بعد معيقات التعلم عن بعد</b>													
الفقرات							22	23	24	25	26	27	28
ارتباط الفقرة مع البعد							0.307*	0.476**	0.380**	0.500**	0.576**	0.316*	0.638**
ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية							0.125	-0.026	-0.024	-0.103	-0.154	-0.069	-0.049
ارتباط البعد مع الدرجة الكلية							-0.090						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معظم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً، أما عند مستوى الدلالة 0.01 أو عند مستوى دلالة 0.05 لكل من علاقة الفقرة بالبعد وكذا الدرجة الكلية وهي مقبولة نوعاً ما، جاءت محصورة 0.2 و 0.67، مما يعكس أن الأداة على قدر من الصدق، عدا بعض الفقرات التي أبدت في علاقتها على عدم الدلالة الإحصائية، مما استوجب حذفها، وتمثلت تلك الفقرات حسب الأبعاد فيما يلي:

بعد البنية التحتية: (1، 2)

بعد اتجاهات نحو التعلم عن بعد: (13، 14)

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

بعد امتلاك مهارات التعلم عن بعد: (17، 18، 20)

بعد معيقات التعلم عن بعد: (22، 23، 24، 25، 26، 27، 28).

أما فيما يخص ارتباط الأبعاد بدرجة الكلية جاءت دالة إحصائياً لثلاث أبعاد عند مستوى دلالة 0.01 ومرتفعة وقدرت على الترتيب حسب الأبعاد (البنية التحتية، اتجاهات نحو التعلم عن بعد، امتلاك مهارات التعلم عن بعد): (0.645، 0.692، 0.762).

أما البعد الرابع معيقات التعلم عن بعد فكان ارتباطه بالدرجة الكلية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 وقدرت بـ 0.09 - الثبات:

لتقدير ثبات الأداة تم الاعتماد على طريقتين هما:

### 1. ثبات الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ):

من خلال تبين الاتساق بين فقرات البعد الواحد والأداة ككل حيث أظهرت النتائج ما يلي:

#### الجدول رقم (13): الاتساق بين فقرات البعد الواحد

الأبعاد	معامل الفا كرونباخ	معامل الفا كرونباخ للاداة
البنية التحتية	0.515	0.523
اتجاهات نحو التعلم عن بعد	0.572	
امتلاك مهارات التعلم عن بعد	0.586	
معيقات التعلم عن بعد	0.779	

من خلال الجدول أعلاه يظهر لنا أن معاملات ثبات الفا كرونباخ مقبولة، حيث قدرت على الترتيب حسب الأبعاد (البنية التحتية، اتجاهات نحو التعلم عن بعد، امتلاك مهارات التعلم عن بعد، معيقات التعلم عن بعد) (0.515، 0.586، 0.572، 0.779).

### 2. ثبات التجزئة النصفية:

تم تقدير ثبات التجزئة النصفية للأداة من خلال تقدير الارتباط بين فقرات الاستبيان ، حيث بلغ معامل الارتباط 1.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

مما يؤكد على أن الأداة على قدر من الثبات ويطمئنا لاستخدامها في جمع البيانات ليصبح الاستبيان في شكله النهائي موضح في الملحق رقم 04.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

### 1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في موضوع دراستنا الحالية المنهج الأصلح لها والمتمثل في المنهج الوصفي كونه يمكننا من جمع المعلومات، ووصف البيانات الإحصائية وتحليلها عبر عناصر الاستبيان وتفسيرها، والبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة للوصول إلى نتائج يمكن تعميمها.

### 2- عينة الدراسة ومواصفاتها:

#### أ- حجم العينة:

تتكون عينة الدراسة الأساسية من ستين طالب، وتم اختيارها بطريقة العينة العشوائية البسيطة، حيث تمت معاينة الطلبة الذين انتهت حصصهم الدراسية أو المتوجهين إلى مكتبة الكلية.

#### ب- مواصفات العينة الأساسية:

سنبين مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب بعض المتغيرات الكمية والنوعية.

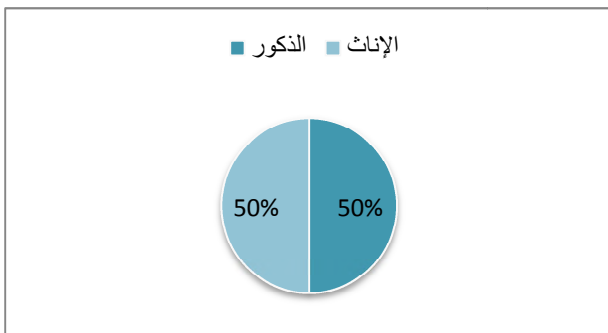
#### حسب متغير الجنس:

الشكل رقم (05): يمثل توزيع عينة

الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجدول رقم (14): يمثل توزيع عينة

الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس



الجنس	التكرار	النسبة
الإناث	30	50
الذكور	30	50
المجموع	60	100

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

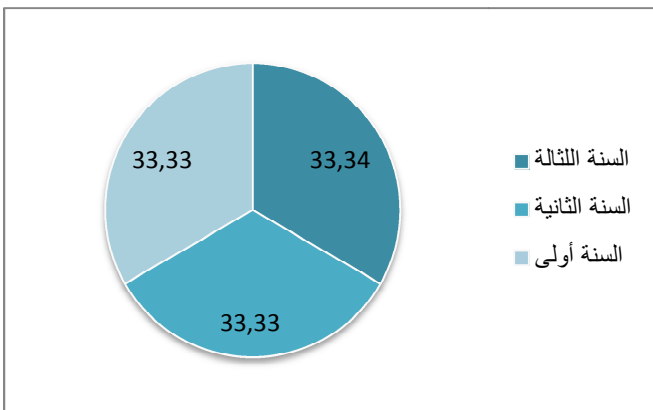
يلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن عينة الدراسة الأساسية شملت 30 أنثى، وهو ما 50% و 30 ذكور، وهو ما يعادل 50%.

حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (15): يمثل توزيع عينة الدراسة الشكل رقم (06): يمثل توزيع عينة الدراسة

الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي

الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي



المستوى الدراسي	التكرار	النسبة
السنة أولى	20	33.33
السنة الثانية	20	33.33
السنة الثالثة	20	33.34
المجموع	60	100

نلاحظ من خلال الجدول أن العينة متوزعة حسب المستوى الدراسي على ثلاث سنوات، حيث أن عدد طلبة السنة الأولى 20 طالب وتقدر نسبتهم بـ 33.33%، أما عدد طلبة السنة الثانية 20 طالب تقدر نسبتهم بـ 33.33%، أما طلبة السنة الثالثة عددهم 20 طالب بنسبة 33.33%.

وبذلك يمكننا القول أنه تم تقسيم عدد الطلبة بالتساوي حسب كل مستوى.

الجدول رقم (16): يوضح توزيع أفراد العينة على مستوى الدراسي حسب متغير الجنس

المستوى الدراسي						الجنس
السنة الثالثة		السنة الثانية		السنة أولى		
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
60	12	40	8	50	10	ذكور
40	8	60	12	50	10	إناث
100	20	100	20	100	20	المجموع

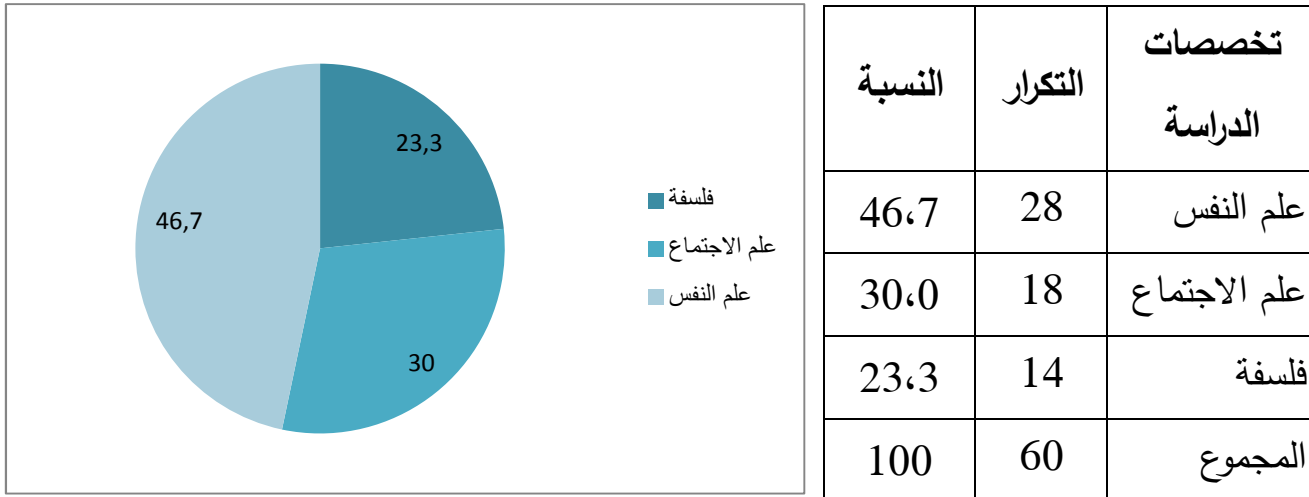
## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن عدد أفراد العينة من السنة أولى قدر عددهم بـ 20 طالبة وطالبة بنسبة 33.33% عدد الذكور والإناث فيها متساوي، حيث بلغ 10 بنسبة 50%، أما بالنسبة للسنة الثانية بلغ عددهم 20 طالب وطالبة، منهم 08 ذكور و12 إناث، وقدرت نسبتهم بـ 40% و60% على التوالي، وأخيرا السنة الثالثة ليسانس بلغ عدد الذكور 12 والإناث 08 من أصل 20 طالب، بنسبة 60% للذكور، ونسبة 40% بالنسبة للإناث.

حسب تخصصات الدراسة:

الجدول رقم (17): يمثل توزيع عينة الشكل رقم (07): يمثل توزيع عينة الدراسة

الدراسة الأساسية حسب التخصصات الدراسية الأساسية حسب متغير التخصصات الدراسية



يمثل الجدول توزيع العينة حسب التخصصات الدراسية حيث قدرت نسبة طلبة علم النفس بـ 46.7% لـ 28 طالب والتي مثلت أكبر نسبة للطلبة وقدرت نسبة طلبة علم الاجتماع بـ 30% لـ 18 طالب أما طلبة الفلسفة كان عددهم 14 طالب وقدرت نسبتهم بـ 23.3%. وهنا يمكن القول أن طلبة تخصص علم النفس هم أكبر نسبة من عينة الدراسة وطلبة تخصص الفلسفة هم أقل نسبة ويتوسطهم طلبة تخصص علم الاجتماع.

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

### 3- أدوات جمع البيانات للدراسة الأساسية:

من أجل الدراسة الميدانية قمنا ببناء استبيان حول التعلم عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19-، واستبيان بشير إبراهيم الحجاز ونبيل كامل دخان فيما يلي سنقدم وصفا لكل منهما:

#### أ- استبيان التعلم عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19-:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتقدير صدق والثبات الاستبيان أصبح في شكله النهائي كما هو موضح في الملحق رقم 04 بحيث أصبح مكون من 3 أبعاد و14 فقرة كالاتي:

- بعد البنية التحتية: 5

- بعد اتجاهات نحو التعلم عن بعد: 5

- بعد امتلاك مهارات التعلم عن بعد: 4

واشتمل على بدائل ثنائية (نعم، لا) وأوزانها بالنسبة لل فقرات الموجبة على الترتيب (1،2)، أما الفقرات السالبة فالعكس، مع العلم أن أعلى درجة من الممكن الحصول عليها هي 28 وأدنى درجة هي 14.

#### ب- مقياس الضغط النفسي:

صممه بشير إبراهيم الحجاز ونبيل كامل دخان ويتكون من 21 فقرة وقامت عدة دراسات بتقدير خصائصه السيكومترية ووجدو بأنه صادق وثابت وهو موضح في الملحق رقم 05.

واشتمل على ثلاث بدائل (تنطبق ، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) وأوزانها النسبية بالنسبة لل فقرات الموجبة (1،2،3)، أما الفقرات السالبة فالعكس أعلى درجة من الممكن الحصول عليها هي 63 وأدنى درجة هي 21.

#### 4- حدود الدراسة الأساسية:

تمثلت حدود دراستنا الأساسية فيما يلي:

- الموضوعية: التعلم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19- (دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تيارت).

## الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

- **الزمانية:** تمثلت الفترة الزمنية لدراستنا في الموسم الجامعي 2022/2021.

- **البشرية:** طلبة السنة الأولى والثانية والثالثة ليسانس بقسم العلوم الاجتماعية (كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية وجامعة ابن خلدون تيارت).

- **المكانية:** قسم العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت.

### 5- الأساليب الإحصائية:

مما لا شك فيه أن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة وخاصة به للوصول إلى معالجة وتحليل البيانات بطريقة علمية وموضوعية، وقد تمت الاستعانة في هذه الدراسة بالبرنامج الإحصائي **SPSS** واستعملناه فيما يلي:

### 5-1- الإحصاء الوصفي:

تمثل في التكرارات والنسب المئوية (لوصف خصائص عينة الدراسة)، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي (استخدم في حساب الضغط النفسي لدى الطلبة المتعلمين عن بعد).

### 5-2- الإحصاء الاستدلالي:

تمثل في اختبار "ت" للمجموعة الواحدة (لإختبار صحة الفرضيات) ومعامل الارتباط بيرسون (في تقدير صدق الاتساق الداخلي، ثبات الأداة وتحديد العلاقة بين متغيرات دراستنا).



# الفصل السّاوس

عرض ومناقشة النتائج

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

### 1- عرض نتائج الدراسة:

إن تحليل البيانات والنتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات التي تم تبنيها وطرحها، وعليه فإننا سنناقش النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة السنة الأولى والثانية والثالثة ليسانس بقسم العلم الاجتماعية باختلاف تخصصاتهم، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية استناداً لفرضيات دراستنا.

#### 1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19 وفي هذه الحالة وللتحقق من مدى صحة الفرضية المقترحة قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للدلالة على العلاقة بين متغيرات الدراسة وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

#### الجدول رقم (18): يوضح نتائج الفرضية العامة

المتغير	قيمة ر	الدالة الاحصائية p	مستوى الدلالة	الدلالة
علاقة التعلم عن بعد بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19	0.294	0.023	0.05	دالة

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت بـ 0.294 وقيمة p قدرت بـ 0.023 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري، ونقول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19.

#### 1-2- عرض نتائج الفرضية الأولى:

وتنص هذه الفرضية على أن مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور.

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (19): يمثل حساب قيمة ت لدى العينة تبعا لمتغير الجنس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى
							الدلالة
الضغط النفسي	ذكور 30	1.65	0.26	2.18	58	0.033	0.05
	إناث 30	1.81	0.28				

من خلال الجدول يمكن أن نقول أن مستوى الضغط النفسي لدى الإناث أكثر من الذكور، يمكن أن نقول هناك فرق دال إحصائيا في الضغط النفسي عند مستوى دلالة 0.05 تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أن مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من السنوات الأخرى.

الجدول رقم (20): يمثل حساب قيمة "ف" لدى العينة تبعا لمتغير المستوى الدراسي:

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	داخل المجموعات
							بين المجموعات
الضغط النفسي	4.123	57	0.072	4.491	0.015	0.05	داخل المجموعات
	0.65	2	0.325				بين المجموعات
	4.773	59	0.397				المجموع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن الدلالة المعنوية 0.015 وهي أقل من 0.05 ومنه يمكننا قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري، ويمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغط النفسي للطلبة المتعلمين عن بعد في مختلف المستويات ولتحديد المستوى الذي يواجه أكثر ضغط في ما يلي:

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (21): يمثل المقارنات المتعددة لعينة الدراسة حسب المستوى

المستوى	السنوات	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
السنة الأولى	السنة الثانية	0.268	0.005
	السنة الثالثة	0.004	
السنة الثانية	السنة الأولى	0.268	
	السنة الثالثة	0.07	
السنة الثالثة	السنة الأولى	0.004	
	السنة الثانية	0.07	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول، بمقارنة نسبة الدلالة المعنوية لمختلف السنوات نجد طلاب السنة الثالثة تحصلوا على أصغر قيمة للدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.005 وتحصلوا على متوسط حسابي أكبر من السنوات الأخرى مما يدل على أن ضغطهم النفسي مرتفع.

### 2- مناقشة نتائج الفرضيات:

#### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19-

وجاءت هذه النتيجة متطابقة مع تخمين الباحثين، هذا يعني أن التعلم عن بعد له علاقة بالضغط النفسي للطلبة وهذا يوضح أن متغيري الدراسة متصلين مع بعضهما البعض؛ أي أن التعلم عن بعد يؤثر بطريقة مباشرة على الضغط النفسي للطلبة في ظل جائحة كوفيد-19- وهي نتيجة توافقت مع الإطار النظري بحيث تم عرض أن التعلم عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19- له علاقة بالضغط النفسي للطلبة فيما لم تتوافق دراستنا مع دراسة مناد

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

حفصة وبن أحمد أمينة (2021) بعنوان تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا، حيث كانت نتيجة هذه الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوطات الدراسية وتقبل الطالب الجامعي للتعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا.

أدت جائحة الكورونا إلى فرض نظام التعلم عن بعد على الجامعات لإكمال المسار الدراسي مع المحافظة على صحة الطالب الجامعي، مع أن هذا الأخير لم يكن على أتم الإستعداد لتقبل الوضع التعليمي الجديد، وهذا ما تسبب في الكثير من الضغوطات النفسية، وحسب عينة الدراسة وما توصلت إليه نتائج دراستنا أن طلبة جامعة ابن خلدون قسم العلوم الاجتماعية يعانون من ضغط كبير جراء نظام التعلم عن بعد، وهذا راجع لصعوبة التعامل مع منصة التعلم عن بعد مودل مع سوء تدفق الإنترنت وعدم إمتلاك الإمكانيات اللازمة لإكمال عملية تعلمهم عن بعد، بالإضافة إلى الحجم الكبير للمحاضرات وكثرتها دون مراعاة ظروف كل طالب.

### 2-2- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور، لأن الإناث أكثر حرصاً واهتماماً بالتعلم بشتى طرقه بما فيها التعلم عن بعد، وهذا الأخير من بين أعراضه السلبية على الطالبات ارتفاع ضغطهن النفسي لخوفهن من سوء التحصيل الدراسي لأنه نوع جديد من التعليم غير معتاد عليه وعلى كيفية التعلم من خلاله، بالإضافة إلى عدم الاستخدام الجيد للإنترنت، مع انعدام دورات تكوينية وحصص تأطيرية حول كيفية إكتساب مهارة تقنية تكنولوجيا لإستخدام منصة مودل للحصول على المحاضرات، وعدم إستعاب الكم الهائل من المعلومات دون الحصول على شرح الكافي لها، وجاءت هذه النتائج متوافقة مع دراسة الغامدي أحمد عبد الله قران

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

(2012) بعنوان فاعلية نظام التعلم عن بعد في الجامعات السعودية، حيث أكدت هذه الدراسة أن هناك فروق بين نتائج استجابة الأفراد العينة وفقا لمتغيرات الدراسة والتي تتمثل في الجنس والمهارة في استخدام الحاسوب الآلي والانترنت.

ونجد أيضا الإناث مرتبطين بالترتبات كثيرة كالإلتزامات الأسرية والاجتماعية، وبالإضافة إلى أن الأسرة الجزائرية غير متسامحة مع بناتها من ناحية تحصيلها الدراسي وهذا من العوامل التي رفعت مستوى الضغط لديهن وتجدها دائما تحت بناتها على الدراسة وهذا ما يجعل الأنثى في ضغوط؛ لأنها دائما تسعى لتكون عند حسن ظن أوليائها بها، أما دراسة أحمد عبد الله وعمر (1988) التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي، وتوصلت نتائج البحث إلى أن درجات شدة الضغط النفسي للإناث أكبر منها عند الذكور.

وكما أن جائحة الكوفيد-19 أثرت بالسلب على نفسية الطالبات فوجدن أنفسهن امام خيار وحيد وهو المحافظة على صحتهن مع مواصلة مشوارهن الدراسي، وهذا كان بمثابة التحدي لهن لإثبات جدارتهن في إتمام مسارهن الدراسي.

### 2-3- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة السنة الثالثة المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من السنوات الأخرى.

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة المتعلمين عن بعد مرتفع، وذلك راجع لأنهم مقبلين على إعداد مذكرات التخرج، وهذا ما لاحظناه من خلال إجاباتهم للاستبيانات المقدمة إليهم أن الامتحانات غير المألوفة والتي يتم تحديد مصير الطالب فيها هي الامتحانات الإلكترونية عامة في معظمها صعبة ولكن الصعوبة هنا فردية وموقفية ومع انعدام الخبرة والتدريب والاستشارة تصبح الامتحانات الإلكترونية أكثر صعوبة، ومن هنا يظهر الضغط النفسي الكبير المصاحب لامتحان وهو

## الفصل السادس.....عرض ومناقشة النتائج

عامل هام من بين عوامل المعوقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلاب في مختلف مستوياتهم الدراسية خاصة طلبة السنة الثالثة ليسانس، كما أشرنا سابقا أنهم الأكثر ضغطا، بالإضافة إلى الإمتحانات الإلكترونية هم مقبلين على إعداد مذكرات تخرجهم، حيث أن الطلبة المقبلين على التخرج يعانون من ضغط نفسي حتى في ظل التعليم التقليدي، ومما رفع مستوى ضغطهم النفسي هو التعلم عن بعد لأسباب عديدة غياب التواصل مع الأساتذة المؤطرين مع عدم أو النقص في الإمكانيات اللازمة لإعداد مذكراتهم، بالإضافة إلى غلق مقاهي الإنترنت بسبب تفشي فيروس كورونا وصعوبة التواصل مع المؤسسات لاستكمال دراستهم الميدانية، وذلك لعناء الطلبة في التواصل مع الأساتذة المؤطرين كعدم الرد السريع على الطالب أثناء تساؤله للمؤطر وصعوبة الحصول على مراجع من غير المحملة عبر الإنترنت، ويمكن أن يكون أيضا ارتفاع الضغط النفسي لديهم راجع لعدم امتلاك الإمكانيات اللازمة لتعلم عن بعد كالحاسوب ورياءة جودة تدفق الانترنت.

دراسة أسماء محمد الجروشي (2021) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة، ومن بين نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الكلية، حيث أن مستوى الدلالة (0.05) فهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط.

سالم علي سالم الغرابية وخالد الحموري (2011) بعنوان العوامل المؤثرة سلبا في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة السنة الثالثة تحضيرية في جامعة القصيم في ضوء المستوى الدراسي من وجهة نظر الطلبة أنفسهم ومن بين هذه نتائج هذه الدراسة أن الطلبة السنة الرابعة والثالثة هم الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط يليهم طلبة السنة الثانية ثم طلبة السنة الأولى.

خاتمة



تم في هذا البحث دراسة التعلم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبعد مناقشتها وتفسيرها بالاعتماد على الجوانب النظرية والدراسات السابقة توصلت الطالبتين الباحثتين إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19، كما توصلنا إلى أن ارتفاع الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد أكثر من الذكور، وتوصلنا أيضاً إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج (السنة الثالثة ليسانس) مرتفع مقارنة مع المستويات الأخرى. وذلك بان الوضع الصحي ادى إلى حتمية إستخدام نظام التعليم عن بعد وهو نظام جديد لم يتقبله الطالب بسهولة، وهذا ما تسبب في الضغط النفسي لديه جراء الصعوبات التي واجهته ولازالت تواجهه ومن هنا وجب الإهتمام الكافي والصارم، بهذا النمط من التعليم من خلال تشجيع والتوجه نحوه أكثر حتى مع إنقضاء الوضع الحالي لانتشار فيروس كوفيد-19- وادماج التعليم التقليدي مع التعليم عن بعد.

التوصيات والمقترحات:

- ✓ إعطاء أهمية لموضوع التعليم عن بعد والضغط النفسي.
- ✓ توفير الجامعة لندوات ودورات توجيهية للطلبة حول التعليم عن بعد والدخول للمنصة.
- ✓ نوصي بإجراء دراسات مماثلة وبحوث حول موضوع علاقة التعليم عن بعد والضغط النفسي نظرا لأهميته البالغة.
- ✓ ضرورة اهتمام الجامعة بإدخال أسلوب التعليم عن بعد والتعليم الإلكتروني في التعليم الجامعي.
- ✓ توفير شبكة انترنت ذات جودة عالية وتدفق مناسب خاصة في المناطق النائية.
- ✓ يجب توفير البنية التحتية لهذا النوع من التعليم وإعداد إطارات بشرية للوقوف على تسيير المنصة.
- ✓ المتابعة الدائمة للأساتذة من طرف الإدارة حول موضوع التنزيل المنتظم للدروس والبحث للمحاضرات مع الإعلان عنها لتنبيه جميع الطلبة.
- ✓ دراسة إمكانية إستخراج مختلف الوثائق الخاصة بالطلبة التي يتعذر على اصحابها التنقل الى الجامعة شخصيا لظروف صحية.

# قائمة المصادر والمراجع

الكتب:

1. أحمد عزوز، (2017)، التعليم عن بعد بين النشأة والتطور، ملتقى دولي حول التعليم عن بعد- التجربة الجزائرية نموذجا-، ج1، منشورات مختبر الممارسة اللغوية في الجزائر.
2. أحمد نايل الغريز، أحمد عبط اللطيف أبو أسعد، (2021)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر.
3. أندرو سيزلافي؛ مارك جي ولاس (1991) السلوك النفسي والآداء ترجمة أو القائم أحمد، معهد الإدارة العامة لندن.
4. بادي سوهام، (2004-2005)، سياسات وإستراتيجيات توظيف تكنولوجيا المعلومات في التعليم نحو إستراتيجية وطنية لتوظيف تكنولوجيا المعلومات في التعليم العالي -دراسة ميدانية بجامعة الشرق الجزائري-، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.
5. بقدر سارة (2015)، إستراتيجيات المواجهة ومدى فاعليتها في تجاوز الاختراق النفسي لدى القابلات، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
6. بوكيا الهاشمي 2006، الإجهاد، دار الهدى عين مليلة الجزائر.
7. ثامر حسين وعبد الكريم عبد الله، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
8. الحربي سعود هلال، (2016)، استخدام تكنولوجيا المعلومات في الاتصال والتعليم، المجلة العربية للمعلومات، مج2، ع2، تونس.
9. الحمادي، عماد بن عبد العزيز، (2010)، مركز التدريب عن بعد بمعهد الإدارة العامة، نموذج مقترح، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، مج 26، ع51.

10. خليف عيسى، منصور كمال، (د.ت)، اندماج اقتصاديات البلدان العربية في اقتصاد المعرفة المقومات والعوائق، مجلة اقتصاديات شمال إفريقيا، جامعة بسكرة، ع4، الجزائر.
11. دروزة أفنان، (2001)، واقع التعليم كما يراه كل من طالب والمشرق الأكاديمي والموظف الإداري في جامعة القدس، مجلة اتحاد الجامعات العربية، ع38، الأردن.
12. دعو سميرة و شنوفي نورة 2013 الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الطفل التوحيدي.
13. الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كوفيد -19- للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع.
14. دياب مفتاح محمد، (2015)، اتجاهات حديثة في دراسة المعلومات، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، طرابلس.
15. زيود محمد منير، (2020)، التعليم الفلسطيني عن بعد في زمن كورونا، كلية الدراسات العليا، فلسطين.
16. سمير الشيحاني (2003)، الضغط النفسي، ط1، دار الفكر العربي، بيروت لبنان.
17. الصالح أحمد بن عبد الله، (2000)، الاتجاهات الحديثة في التعليم، جمعية المعلمين الكويتية، الكويت.
18. صيام محمد وحيد، (2001): التعليم عن بعد، نموذج للتعليم الذاتي في القرن القادم، مجلة شؤون اجتماعية، ع69.
19. الصيرفي محمد، (2008)، الضغط والقلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الإسكندرية، مصر.
20. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد المنعم حسين، (2006)، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان الأردن.

21. عبد الجواد بكر، (2001)، قراءات في التعليم عن بعد، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
22. عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
23. عبير مختار شاکر محمود (2012): دراسات عربية في التربية وعلم النفس، شبكة المعلومات العربية التربوية، ع24، ج2، مصر.
24. عثمانة إلهام (2015)، دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي إيبولا وكورونا، المدرسة العليا للأساتذة، الجزائر.
25. العرابي آمال، (2004)، تعليم الكبار في ضوء فلسفة التعليم عن بعد، المركز العربي للتنمية والتعاون، المؤتمر السنوي الأول، مستقبل التعليم الجامعي العربي، مصر.
26. العسافين عيسى، (2020)، مجتمع المعلومات، منشورات الجامعة الافتراضية السورية، سوريا.
27. علي عسكر، (1998)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، مصر.
28. عماد عبد العزيز الحمادي، (2010)، مركز التدريب عن بعد، نموذج مقترح، المجلة العربية للدراسات والتدريب، جامعة نايف، مج26، ع51، الرياض.
29. فاروق السيد عثمان (2008)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
30. ماجدة بهاء الدين السيد عبید، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثر على الصحة النفسية، دار الصفاء عمان الأردن.
31. مالك خالد مصطفى، (2000)، تكنولوجيا التعليم المفتوح، عالم الكتب، القاهرة.
32. محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991) الصدمة النفسية دار النهضة العربية بيروت.

33. محمد حسن غانم (2006)، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

34. محمد قاسم عبد الله (2012) علم نفس الصحة، ط1، دار الفكر عمان الأردن.

35. نقادي حفيظ، (2004)، نظام التعليم في الجامعة المفتوحة، مجلة الحقيقة، الملتقى الدولي السابع، جامعة أدرار، الجزائر.

36. الهادي محمد، (2005)، التعليم الإلكتروني عبر شبكة الأنترنت، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

37. هارون توفيق الرشيدي (1999)، آالضغوط النفسية طبيعتها نظريتها، جامعة الزقازيق، مصر.

38. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.

### الكتب باللغة الأجنبية:

1. John, Stephenson. teaching and Learning on line pédagogies for new technologie, London:kogan,2001.
2. Jean Benjamin stora, 1993, le stresse, 2 en édition, France
3. Monique Seguin, alain brunet, intervention en situation de crise et en context haunatique, gaetannoin- chenliere 2006.
4. Louis Crop, haumatismes psychique, masson paris 2007
5. Colin Murray Parkes, le duil ; édition frison, Paris 2007
6. 93Stuart, Sutheriand (1997), macmillon dictionary of psychology the macnimillon press, LTD, London and Basing stake.

### المواقع الإلكترونية:

الأسرار حول التعليم عن بعد، الاطلاع على الرابط:

تاريخ الاطلاع: 2022/02/14 على الساعة: 12:53 <http://www.aii-t.org/a/Arabic/6.htm>

موجز سياسي: التعليم أثناء جائحة كورونا كوفيد -19، الأمم المتحدة:

<http://www.un.org2020>

الملاحق



الملحق رقم 01: استبيان التعلم عن بعد في ظل كوفيد -19- في شكله الأولي

جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

الموضوع: تحكيم مقياس التَّعلم عن بعد

استبيان

أخي الطالب، أختي الطالبة؛

في إطار إجراء دراسة ميدانية متممة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، إليك هذا الاستبيان والتي نحاول من خلال إجابتك عليه معرفة ما علاقة التعليم عن بعد بالضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد -19-، مع العلم أن النتائج التي سنتوصل إليها لن تستخدم إلا لأغراض علمية مع مراعاة السرية التامة.

يرجى منكم وضع علامة (x) أمام الخانة المناسبة

البيانات الشخصية:

1. الجنس:

أنثى

ذكر

2. المستوى الدراسي:

السنة الثالثة

السنة الثانية

السنة أولى

3. تخصصات الدراسة:

فلسفة

علم الاجتماع

علم النفس

الاستبيان خاص بالتعلم عن بعد

لا	نعم	العبارات	الرقم	
		خدمة الانترنت متوفرة في البيت للتواصل والتعلم.	1	<b>المحور الأول: البنية التحتية</b>
		امتلاك أدوات التعلم عن بعد.	2	
		يمكنني الولوج إلى منصة التعلم عن بعد بطريقة سهلة.	3	
		يسهل علي الوصول إلى المعلومات في منصة التعلم عن بعد.	4	
		تدفق الانترنت بشكل جيد وسلس.	5	
		التعلم عن بعد يوفر جهد ووقت.	6	
		يسهل علي تحميل الدروس والمحاضرات من المنصة.	7	
		يحسن التعلم عن بعد عملية اكتساب المعارف.	8	<b>المحور الثاني: اتجاهات نحو التعلم عن بعد</b>
		يساعد التعلم عن بعد في تحقيق أهداف عملية التعلم.	9	
		التعلم عن بعد أكثر فاعلية من التعلم التقليدي.	10	
		يتيح التعلم عن بعد للطلبة الوصول الى المادة التعليمية في اي وقت.	11	
		التعلم عن بعد يتيح مبدأ تكافؤ الفرص.	12	
		نظام التعلم عن بعد يتناسب مع نوع المواد التطبيقية فقط.	13	
		التعليم عن بعد لا يساهم في تعزيز فهمي للدروس.	14	
		يمكنني إرسال الواجبات بسهولة ويسر.	15	<b>المحور الثالث: امتلاك مهارات التعلم عن بعد</b>
		يتيح لي التعلم عن بعد التواصل مع الاساتذة بشكل مستمر.	16	
		الالتزام بنظام التعليم عن بعد بناءا على خطة الجامعة.	17	
		تقديم الاختبارات الإلكترونية.	18	
		يضمن التعلم عن بعد الالتزام بالتقييم المستمر اثناء عملية التعلم عن بعد.	19	
		يسمح التعلم عن بعد بطرح الاسئلة وإدارة النقاش بأسلوب دافع للتعلم.	20	
		تصميم نشاطات تعليمية.	21	
		ضعف مهاراتي التقنية في التعلم عن بعد.	22	<b>المحور الرابع: معيقات التعلم عن بعد</b>
		اعتقد أن التكلفة مرتفعة لتوفير أدوات التعلم عن بعد مثل شبكة الانترنت.	23	
		الجلوس خلف الشاشات لفترة طويلة يشعرك بالقلق والتعب.	24	
		عملية التعلم عن بعد مملة وتخلو من التفاعل	25	
		تجربة التعلم عن بعد تجربة حديثة ولم أحصل على تدريب كاف لها.	26	
		غياب التواصل المباشر يؤثر على استيعاب المادة التعليمية.	27	
		نظام التعلم عن بعد يجعلني انعزالي ووحيد.	28	

الملحق رقم 02: بيانات خاصة بالمحكمين

الاسم	التخصص	الدرجة العلمية
بوقصاصة نوال	علم النفس عيادي	أستاذ محاضر -أ-
قندوز محمد	أرطوفونيا	أستاذ محاضر -ب-
عمارة جيلالي	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذ محاضر -ب-
بن لباد أحمد	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر -ب-

الملحق رقم 03: استمارة التحكيم  
جامعة ابن خلدون تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

الأستاذ (ة) الفاضل (ة):.....المحترم (ة)

الموضوع: تحكيم مقياس التعلم عن بعد

استبيان

في إطار إجراء دراسة المعنونة بـ: "التعليم عن بعد وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا - دراسة ميدانية بجامعة ابن خلدون" متممة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، إليك أستاذي (ة) الفاضل (ة) هذا الاستبيان والذي نحاول من خلاله معرفة ما علاقة التعلم عن بعد بالضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19؟ حيث أجرينا هذا البحث على أساس الإشكاليات والفرضيات المطروحة في هذه الدراسة.

1- الإشكالية:

أدت الأزمة الصحية المفاجئة وغير المتوقعة جائحة كوفيد 19 إلى تغير مجريات العالم للحد من تفشي هذا الفيروس حيث أنه سريع الانتشار أودى بحياة الملايين، وقد شكلت جائحة كورونا ضغوطات جديدة على مختلف مجالات الحياة، ومن أبرزها مجال التعلم، فقد ألقت أزمة فيروس كورونا بظلالها على قطاع التعلم؛ ودفعت المؤسسات التعليمية ومنها الجامعات إلى إغلاق أبوابها تقليلا من فرص انتشاره، وهو ما أثار قلقا كبيرا لدى المنتسبين لهذا القطاع، الأمر الذي يحتم من القائمين على المؤسسات التعليمية التعايش مع الوضع الصحي وإيجاد حل بديل لمواكبة الحياة الدراسية وضمان استمراريتها ومع مراعاة شروط المحافظة على صحة الطلاب، لذا كان اللجوء إلى التعلم عن بعد هو أسرع الحلول الطارئة من أجل المحافظة على التعلم، حيث تم تطبيق التعلم عن بعد في معظم الجامعات من بينها الجامعة الجزائرية.

يعتبر التعلم عن بعد سلاح ذو حدين، حيث أنه يعتبر الحل الوحيد لضمان استمرارية الدراسة وضمان تواصل الطالب مع الأستاذ مع المحافظة على صحة الطالب والأستاذ معا، حيث أنه تم تخصيص منصات تعليمية خاصة يتم الولوج إليها من قبل الطالب بسهولة وهو في بيته ويمكنه تلقي كل ما يحتاجه من معلومات، إلا أن الطالب لم يكن متعود على هذا النوع من التعلم، مما ولد لديه صعوبات ومشاكل نفسية، بالإضافة إلى ضغط المتراكم على الطالب جراء الأزمة الصحية والقوانين المفروضة كالحجر الصحي، ومن هنا نطرح التساؤل الآتي:

هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة الكوفيد-19؟

التساؤلات الفرعية:

-ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب الجنس؟

-ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب المستوى الدراسي؟

2-الفرضيات:

توجد علاقة ارتباطية بين التعلم عن بعد ومستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19.-

الفرضيات الفرعية:

-مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور.

- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس أكثر من السنوات الأخرى.

الرقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	التعديل
1	خدمة الانترنت متوفرة في البيت للتواصل والتعلم.			
2	امتلاك ادوات التعلم عن بعد مثل الحاسوب والهاتف الذكي.			
3	الولوج الى منصة التعليم عن بعد بطريقة سهلة.			
4	توفر الجامعة دورات ارشادية الكترونية للطلبة.			
5	سهولة الوصول الى المعلومات داخل منصة التعليم عن بعد.			
6	التعليم عن بعد يوفر جهد ووقت.			
7	سهولة تحميل الدروس والمحاضرات من المنصة.			

المحور الأول:  
البنية التحتية

			يحسن التعليم عن بعد عملية التعليم.	8	المحور الثاني: اتجاهات نمو التعليم عن بعد
			يساعد التعليم عن بعد في تحقيق اهداف عملية التعلم.	9	
			التعليم عن بعد اكثر فاعلية من التعليم التقليدي.	10	
			يتيح التعليم عن بعد للطلبة الوصول الى المادة التعليمية في اي وقت.	11	
			التعليم عن بعد يتيح مبدأ تكافؤ الفرص.	12	
			نظام التعليم عن بعد يتناسب مع نوع المواد التطبيقية فقط.	13	
			التعليم عن بعد لا يساهم في تعزيز فهمي.	14	
			إرسال الواجبات بسهولة ويسر.	15	
			التواصل مع الاساتذة بشكل مستمر.	16	
			الالتزام بنظام التعليم عن بعد بناءا على خطة الجامعة.	17	
			تقديم الاختبارات الالكترونية.	18	
			الالتزام بالتقيم المستمر اثناء عملية التعليم عن بعد.	19	
			طرح الاسئلة وإدارة النقاش بأسلوب دافع للتعلم.	20	
			تصميم نشاطات تعليمية.	21	
			ضعف المهارات التقنية عند الطلبة.	22	
			التكلفة المرتفعة لتوفير ادوات التعليم عن بعد مثل شبكة الانترنت	23	
			الجلوس خلف الشاشات لفترة طويلة يشعرك بالقلق والتعب.	24	
			المحاضرات مملة تخلو من التفاعل.	25	
			تجربة التعليم عن بعد تجربة حديثة ولم احصل على تدريب كاف لها .	26	
			غياب التواصل المباشر يؤثر على استيعاب المادة التعليمية.	27	
			نظام التعليم عن بعد يجعلني انعزالي ووحيد.	28	
					المحور الرابع: معوقات التعليم عن بعد

يرجى منكم التكرم بتعبئة البيانات التالية:

اسم المحكم: ..... الدرجة العلمية: .....

التوقيع:

.....

إعداد الطالبتين:

- مليكة سعيدة

- بلهزيل فاطمة

الملحق رقم 04: الاستبيان التعلّم عن بُعد بعد صدق المحكمين

جامعة ابن خلدون تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي  
الموضوع: تحكيم مقياس التعلّم عن بُعد

استبيان

### أخي الطالب، أختي الطالبة؛

في إطار إجراء دراسة ميدانية متممة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، إليك هذا الاستبيان والتي نحاول من خلال إجابتك عليه معرفة ما علاقة التعليم عن بُعد بالضغوطات النفسية لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19، مع العلم أن النتائج التي سننوصل إليها لن تستخدم إلا لأغراض علمية مع مراعاة السرية التامة. يرجى منكم وضع علامة (x) أمام الخانة المناسبة

البيانات الشخصية:

		أنثى		1. الجنس:
				ذكر
	السنة الثالثة		السنة الثانية	2. المستوى الدراسي:
				السنة أولى
	فلسفة		علم الاجتماع	3. تخصصات الدراسة:
				علم النفس

لا	نعم	العبارات	الرقم
<b>البعد الاول: البنية التحتية</b>			
		يمكنني الولوج إلى منصة التعلم عن بعد بطريقة سهلة	1
		يسهل علي الوصول الى المعلومات في منصة التعلم عن بعد	2
		تدفق الأنترنت بشكل جيد وسلس	3
		التعلم عن بعد يوفر جهد ووقت	4
		يسهل علي تحميل الدروس والمحاضرات من المنصة	5
<b>البعد الثاني: اتجاهات نحو التعلم عن بعد</b>			
		يحسن التعلم عن بعد عملية اكتساب المعارف	6
		يساعد التعلم عن بعد في تحقيق أهداف عملية التعلم	7
		التعلم عن بعد أكثر فعالية من التعلم التقليدي	8
		يتيح التعلم عن بعد للطلبة الوصول إلى المادة التعليمية في اي وقت	9
		التعلم عن بعد يتيح مبدأ تكافؤ الفرص	10
<b>البعد الثالث: امتلاك مهارات التعلم عن بعد</b>			
		يمكنني إرسال الوجبات بسهولة ويسر	11
		يتيح لي التعلم عن بعد التواصل مع الاساتذة بشكل مستمر	12
		يضمن التعلم عن بعد الإلتزام بالتقييم المستمر اثناء عملية التعلم عن بعد	13
		تصميم نشاطات تعليمية	14

الملحق رقم 05: استبيان خاص بالضغط النفسي

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي.			
2	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية.			
3	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها.			
4	أعاني من تتابع المحاضرات في الجدول الدراسي.			
5	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد نظرا لصعوبتها.			
6	من الصعب الحصول على مراجع المطلوبة لبعض المواد.			
7	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي.			
8	أعاني من تزمّت بعض الأساتذة المحاضرين أثناء المحاضرة.			
9	يمنتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي .			
10	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي .			
11	يؤثر أداء بعض الأساتذة المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا.			
12	يضايقني عدم إلتزام بعض الأساتذة بنظم ولوائح الجامعة .			
13	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة .			
14	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية.			
15	تكتظ القاعات بالمقاعد و الطلبة.			
16	يؤثر عدم تجهيز القاعات عليا سلبا.			
17	أعاني من قلة المرافق للأنشطة اللامنهجية والرياضية.			
18	يزعجني عدم توفر المخابر والقاعات التدريب اللازمة للدراسة.			
19	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة.			
20	أشعر بالضيق لعدم إهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة.			
21	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة.			





جامعة ابن خلدون - تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (ة) هاديّة بن عبد الحميد

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 2004.38.455. والصادرة بتاريخ: 11/04/2016

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم: العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون - تيارت

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

التعليم من بعد وعلاقتها بالتحول الديمقراطي في الجزائر

إلى أستاذة الدكتور خالد بن عبد الحميد بن عبد الحميد

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ 2022/06/08

إمضاء المعني



مكتب التسجيل والتوثيق  
و يتأهل من سنة  
عنوان مكتب الإدارة الأكاديمية  
جامعة ابن خلدون، تيارت



## الملخص:

درس هذا البحث موضوع التعلم عن بعد وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19، إذ انطلقت الدراسة من الإشكالية والتساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التعلم عن بعد والضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة الكوفيد-19؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب الجنس؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المتعلم عن بعد حسب المستوى الدراسي؟  
وللإجابة على الإشكالية والتساؤلات صيغت الفرضيات التالية:

توجد علاقة ارتباطية بين التعلم عن بعد ومستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كوفيد-19.

- مستوى الضغط النفسي لدى الإناث المتعلمين عن بعد مرتفع أكثر من الذكور.

- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس أكثر من السنوات الأخرى.

وقد شملت عينة البحث 60 طالب جامعي يوافق 30 أنثى و30 ذكر موزعين على مختلف الشعب والمستويات الدراسية. ولقد استخدمنا أدوات لجمع البيانات المراد دراستها وهي مقياس الضغط النفسي لإبراهيم حجاز ونبيل دخان وإستييان حول التعلم عن بعد من إعداد الطلبتين وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات توصلت الباحثتين للنتائج التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعلم عن بعد و الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كوفيد-19.

2- مستوى الضغط النفسي للإناث المتعلمين عن بعد أكثر من الذكور .

3- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس المتعلمين عن بعد أكثر من السنوات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: التعلم عن بعد، الضغط النفسي، الطالب الجامعي.

## Abstract:

This research studied the subject of distance learning and its relationship to psychological stress among university students in light of the Covid-19 pandemic. The study started from the following problematic and questions:

Is there a statistically significant correlation between distance learning and psychological stress among university students in light of the COVID-19 pandemic?

-What is the level of psychological stress for a remotely educated university student by gender?

-What is the level of psychological stress for a university student who is educated at a distance, according to the academic level?

In order to answer the problem and questions, the following hypotheses were formulated:

There is a correlation between distance learning and the level of psychological stress among university students in light of the Covid-19 pandemic.

The level of psychological stress among female remote learners is higher than males.

The level of psychological stress among third-year undergraduate students is greater than that of other years.

The research sample included 60 university students, 30 females and 30 males, distributed among different people and academic levels.

We used tools to collect the data to be studied, which are the psychological stress scale of Ibrahim Hijaz and Nabil Dukhan and a questionnaire about distance learning prepared by the two students.

After statistical processing of the data, the researchers reached the following results:

1- There is a statistically significant correlation between distance learning and psychological stress among university students in light of the Covid-19 crisis.

2- The level of psychological pressure for remotely educated females is more than that of males.

3- The level of psychological stress among students of the third year of the Bachelor of Distance Learners is more than in other years.

**Keywords:** distance learning, psychological stress, university student.