



**الضغوط النفسية المصاحبة لانتشار وباء كورونا وعلاقتها بالدافعية
للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء.**

إعداد

د/ محمد بن فهد فارح الدلبي

أستاذ التربية الخاصة المساعد

كلية التربية، جامعة شقراء

الضغوط النفسية المصاحبة لانتشار وباء كورونا وعلاقتها بالدافعية للتعلم عن بعد

لدى طلاب جامعة شقراء

محمد بن فهد فارح الدليحي

قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية.

البريد الإلكتروني: mfalotabi@su.edu.sa

الملخص:

هدفت الدراسة تناول الضغوط النفسية المصاحبة لانتشار وباء كورونا وعلاقتها بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي - المقارن)، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس دافعية التعلم عن بعد، ومقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة البحث من (240) طالباً من طلاب جامعة شقراء، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: يتراوح مستوى الدافعية نحو التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء ما بين متوسط ومرتفع، يوجد مستوى متوسط من الضغوط النفسية عند طلاب جامعة شقراء، لا توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية - إدارية)، لا توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)، توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية - إدارية)، لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)، توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء، يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الدافعية، التعلم عن بعد، الضغوط النفسية.



Psychological Stress Associated with The Spread of The Corona Epidemic and Its Relationship to The Motivation for Distance Learning Among Shaqra University Students

Mohammed bin Fahd Farea Al-Dalbahi

Department of Special Education, College of Education, Shaqra University, Saudi Arabia.

E-mail: mfallotabi@su.edu.sa

ABSTRACT:

The study aimed to address the psychological stress associated with the spread of the Corona epidemic and its relationship to the motivation for distance learning among Shaqra University students. The research tools were the distance learning motivation scale and the psychological stress scale, and the research sample consisted of 240 students from Shaqra University, and the research reached the following results: The level of motivation towards distance learning among Shaqra University students ranges between medium and high. There is an average level of psychological stress among Shaqra University students. There are no differences in the motivation for distance learning among Shaqra University students due to the type of college (scientific-administrative). There are no differences in motivation for distance learning among Shaqra University students due to their academic level (first through eighth). There are differences in psychological stress among Shaqra University students due to the type of college (scientific-administrative). There are no differences in psychological stress among university students. Shaqra is attributed to the academic level (first-eighth). There is a correlation between motivation for distance learning and psychological stress among Shaqra University students. The distance learning motivation among Shaqra University students can be predicted through the dimensions of psychological stress.

Keywords: Motivation, Distance Learning, Psychological Stress.

تعتبر الدافعية إلى التعلم إحدى المكونات الأساسية لإثارة الطلاب نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية حيث تعبر عن قدرة المتعلم على المثابرة ومعرفة كل جديد وشعوره بأهمية وفائدة التعلم.

ويرى الباحثون أنه بالنسبة للأفراد ذوي التوجه الدافعي الداخلي لا تعتبر المشاركة في المهمة كوسيلة وإنما كنتيجة مرغوبة، فالمشاركون يبذلون الجهد بسبب التحدي والتعقيد الذي تقدمه المهمة أو لأن المشاركة توفر مشاعر الكفاءة والإتقان والتحكم وحرية الإرادة (Newby, 195: 2019)؛ والطلاب "يظهرون دافعية داخلية عندما يؤدون المهمة دون أي سبب إلا الرضا المرتبط بالمشاركة في المهمة وإتمامها، وبالتالي السلوك المدفوع داخلياً يعرف من خلال التجربة بأنه الوقت الحر الذي يتم إنفاقه في نشاط ما في غياب جوائز خارجية. وأنه عندما تكون المشاركة في المهمة لا تحمل معها أية مكافأة ظاهرة فإن الفرد سوف يدرك مشاركته على أنها ناتجة عن اختياره الخاص ويقال عندئذ أنه مدفوع داخلياً، فالأفراد الذين يستمدون رضاهم من إنجاز شيء ما من خلال جهدهم يدركون أنفسهم على أنهم أصل سلوكهم، هذا الإدراك للسببية الشخصية سوف يعزز مستوى أعلى من الدافعية الداخلية (Bates, 2018: 558- 560).

وانطلاقاً من ذلك تم وضع استراتيجيات مرشدة لتطوير المواد التعليمية المدفوعة داخلياً مثل زيادة إحساس الطالب بالسيطرة على الأنشطة، وتزويد الطالب بأنشطة متحديّة بشكل مستمر، وإثارة فضول الطالب، وإبراز وظيفة الأنشطة (Lepper, 2018: 301).

بينما حدد (Woodworth, 2018) أربع خصائص للمهمة الأكاديمية التي من شأنها أن تنشط اهتمام الطالب وهي: مستوى معتدل من الصعوبة، والخيال والتعقيد، والمعنى الشخصي والطريقة التي تقدم بها المهمة من قبل المدرس، وهذه الخصائص من شأنها أن توجه كل من حرية الإرادة عند الطالب وإحساسه بالإتقان والكفاءة.

وتعد الضغوط النفسية مرض العصر الحديث، ولها آثار على سلوكيات الفرد والمجتمع، إذ أنها أصبحت عاملاً مشتركاً في مختلف البيئات التي نتواجد فيها، منها البيئة التعليمية والبيئة الأسرية والبيئة الاجتماعية التي تواجه الطلاب (Sayiner, 2006). حيث يتعرض الطلبة للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية، والاجتماعية، وتختلف هذه الضغوط باختلاف خصائص المرحلة ومتطلباتها، وباختلاف خصائصهم وسماتهم التي تميزهم عن غيرهم.

كما أن التعرض المستمر للضغوطات قد يقلل من كفاءة الفرد وقدرته على التكيف، ويقلل أيضاً من مقاومته للضغوطات المختلفة التي تواجهه، فتكون النتيجة في النهاية الإصابة بمجموعة من الأمراض السيكوماتية (النفس جسمية)، وفي ضوء ذلك تعبر الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية عن مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في الموقف الضاغط، وتخفيض الضيق. وتعديل المواقف إلى الأفضل وصولاً إلى المحافظة قدر المستطاع على التوازن الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي (عبيد، 2008، بطرس، 2013).

وتحدث الضغوط النفسية نتيجة شعور الفرد بوجود حوادث تشكل خطراً أو تهدد أو تعيق إشباع حاجاته، أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد الإنسان نفسه معها غير قادر على تحملها، أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرته بوصفه فرداً يشعر بحاله من عدم الارتياح، والوظأة

والعبء الذي يقع على كاهله (عربيات، 2007). وأكدت دراسة (بابكر، 2017) أن المقدره على مواجهة الضغوط وحل المشكلات هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية التي من أهم ملامحها: التكيف سواء مع الذات أو مع الآخرين، والتوافق النفسي والقدرة على تحقيق الذات واعتبارها واحترامها مما يؤدي إلى أن يكون الفرد مدركاً معرفياً إيجابياً عن ذاته، مما يشعره بتكيفه النفسي وسعادته في حياته العامة، وكل هذا يجعله قادراً على فهم الآخرين وقادراً على أداء دوره بفعالية.

ويشهد الوقت الحالي انتشار جائحة كورونا التي أصابت العالم بالشلل في أغلب مناحي الحياة حيث تعطلت الأعمال وتوقفت المطارات وقامت أغلب الدول بفرض إجراءات صحية واحترازية لمواجهة هذه الأزمة والحد من انتشار الفيروس مع بذل الجهود في محاولة إيجاد لقاح طبي لعلاج المصابين بفيروس كورونا. وصاحب تلك الاحترازاات فرض الحجر المنزلي الجزئي أو الكلي على كثير من شعوب العالم ومنعت التجمعات وأوقفت الأنشطة الرياضية مما أدى إلى توقف شبه تام في أغلب عواصم دول العالم، وتصدرت أخبار فيروس كورونا نشرات الأخبار من حيث إحصائيات الإصابات العالمية والوفيات وفاقت الحالات المصابة القدرة الاستيعابية للمرضى في كثير من المستشفيات في دول العالم. وخلال هذه الأحداث أصاب الشعوب الذعر والخوف من هذا الفيروس ومن انتشاره وأخذوا بمتابعة الإحصاءات المتعلقة به ووصل الحال في بعض الدول التزاحم الشديد على تأمين المواد الغذائية خوفاً من فرض إجراءات أشد صرامة من حيث الحجر المنزلي والتسوق. (Li et al., 2020) وبطبيعة الحال فإن جائحة فيروس كورونا تسببت في كثير من الآثار الصحية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية وانعكست هذه الآثار على المجتمعات والأفراد وترتب على ذلك الهلع والخوف والضجر والتوتر والقلق، ويشير Xiao (2020) أن جائحة كورونا لم يكن تأثيرها فقط على الخوف من خطر العدوى بالفيروس والموت جراء ذلك ولكن هذه الجائحة أوجدت ضغط نفسي رهيب لشعوب العالم.

وطلبة الجامعات شملهم ذلك حيث تعرضت دراستهم للتعطيل ومنعوا من الذهاب إلى مقرات الدراسة وتم تحويل دراستهم إلى التعلم عن بعد والذي قد يكون جديد للبعض منهم، فأصبحت الصورة غير واضحة لهم من حيث تأديتهم لمتطلبات المقررات الدراسية وما يتخللها من واجبات وبحوث واختبارات وتدريبات عملية. وهذه التغيرات في الأحداث حصلت خلال فترة وجيزة مما أصاب الطلبة بالذعر والخوف على وضعهم ومستقبلهم الدراسي، فكثير الحديث فيما بينهم وتناقلوا المعلومات التي قد يكون بعضها غير صحيح بشأن ما سوف يتخذ في موضوع الدراسة والاختبارات مع استمرارهم بمتابعة المتغيرات الحادثة بموضوع فيروس كورونا والمستجدات الحاصلة فيه ومتابعة الإحصائيات وانتشار الفيروس بدول العالم والإجراءات الحاصلة في الحجر المنزلي والاحترازاات الصحية المشددة. ومن دون شك فإن ما تعرض له الطلبة من أحداث بدءاً من تعليق الدراسة ومنع الذهاب للجامعة وفرض الحجر المنزلي ومنع التجوال الجزئي أو الكلي ومشاهدة ومتابعة الحالات المصابة بفيروس كورونا على القنوات الإخبارية وبرامج التواصل الاجتماعي شكل لهم نوعاً من الضغط والإجهاد النفسي، وهذه الضغوط لها تأثير سلبي على الصحة النفسية لطلبة الجامعات وارتفاع مستوى القلق والاكتئاب والتوتر وقد تسبب بالمشكلات النفسية (Wang et al., 2020). والانتشار المستمر

لفيروس كورونا وتدابير العزل والتأخر في عودة الطلبة لجامعاتهم من المتوقع أن يؤثر في الصحة النفسية لطلبة الجامعات (Cao et al., 2020).

مشكلة البحث:

بسبب جائحة كورونا فإن طلبة الجامعة يواجهون ضغوط نفسية ربما يكون لها تأثير على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي حيث يشير Hasanah, Immawati, & Livana (2020) إلى أن طلبة الجامعات عرضة لمواجهة المشكلات النفسية والمعاناة منها خلال هذه الأزمة، كما تؤكد نتائج الدراسات السابقة أن الأمراض المعدية التي حدثت في السنوات الأخيرة مثل سارس (SARS) وإيبولا ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية تسببت في أثار نفسية سلبية (Bai et al., 2020; Liu et al., 2020; Rith-Najarjan, Boustani, Chorpita, & Taylor, 2019; Agho, Stevens, & Raphael). لذا يمكننا القول أن طلبة الجامعة خلال أزمة كورونا يعيشون ظروفًا استثنائية يختلف التكيف معها ومواجهتها من طالب لآخر فربما يتأثر البعض ولا يتأثر البعض الآخر ويعود ذلك الأمر لاختلاف سمات الشخصية والصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها (Lambert, 1979; Kobasa, 2007).

ومن خلال هذه الأحداث المتسارعة والآثار المتعددة لجائحة فيروس كورونا المستجد نجد أن طلبة الجامعة يواجهون صعوبات وتحديات مستمرة مما جعلهم يتعرضون لضغط وإجهاد نفسي قد يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية، حيث يشير Cao et al. (2020) إلى أن الانتشار المستمر لفيروس كورونا المستجد وإجراءات العزل والتأخر في عودة الطلبة لجامعاتهم من المتوقع أن يؤثر في صحتهم النفسية، كما يؤكد Hasanah et al. (2020) على أن طلبة الجامعة عرضة للمعاناة من المشكلات النفسية. وتؤكد الأبحاث التي تناولت جائحة كورونا وتداعياتها على ضرورة مواصلة البحث والتقصي عن الآثار النفسية المترتبة على هذه الجائحة لدى طلبة الجامعات بهدف الحد منها ووضع الطرق العلاجية المناسبة (Odriozola-González, Planchuelo-Gómez, Iruetia, & Luis-García, 2020; Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020).

ومن العرض السابق يتضح أن هناك العديد من المشكلات النفسية الناجمة عن أحداث الحياة وضغوطها، وبطبيعة الحال فإن هذه المشكلات تؤثر على الأفراد في مختلف جوانب حياتهم وبالأخص الصحة النفسية، وجائحة فيروس كورونا المستجد تمثل ذلك الأمر. وفي هذا الصدد يشير Sundarasan et al. (2020) إلى أنه من الواضح أن الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على جائحة فيروس كورونا واقعة ولا مفر منها، ولكن من الأهمية بمكان اتخاذ خطوات لبناء طرق وأساليب للتعامل والتكيف مع هذا الوباء وعواقبه الضارة. كما يؤكد Grubic, Badovinac, and Johri (2020) على أنه حان الوقت المناسب لإجراء دراسات بهدف التعرف على تأثيرات جائحة فيروس كورونا على الصحة النفسية للطلبة ومعرفة اتجاهات الطلاب نحو نمط التعليم المتبع أثناء جائحة كورونا وهو التعليم عن بعد ودافعيتهم نحوه.

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في أنه يواجه بعض طلاب الجامعة عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث ضاغطة تفوق طاقتهم وقد يفشل بعضهم في إيجاد الحلول المناسبة حيالها مما قد ينعكس على الصحة النفسية والدافعية للتعلم، وتقف الضغوط النفسية عائقاً أمام الطلاب لتحقيق دوافعهم الأكاديمية ولعله في ظل جائحة كورونا قد أصبح

معظم التعليم عن بعد مما قد يكون له تأثير على دافعية الطلاب للتعلم وكذلك قد يردى إلى تعرضهم للضغوط النفسية لذا سوف يسعى البحث الحالي إلى التحقق من هذه العلاقة.

أسئلة البحث:

حاول البحث الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين دافعية التعلم عن بعد بالضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء ؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية:

1. ما مستوى دافعية التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء؟
2. ما مستوى الضغوط النفسية عند طلاب جامعة شقراء؟
3. هل توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية)؟
4. هل توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)؟.
5. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية)؟
6. هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)؟.
7. هل توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء؟
8. هل يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية؟

فروض البحث:

1. يوجد مستوى مرتفع للدافعية نحو التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء.
2. يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند طلاب جامعة شقراء.
3. توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية).
4. توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن).
5. توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية).

6. توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن).
7. توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء.
8. يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية.

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق الهدف الرئيس التالي وهو: الكشف عن العلاقة بين دافعية التعلم عن بعد بالضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء. وذلك من خلال ما يلي:

1. تحديد مستوى دافعية التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء.
2. الكشف عن مستوى الضغوط النفسية عند طلاب جامعة شقراء.
3. الكشف عن مدى فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية).
4. الكشف عن مدى وجود فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن).
5. الكشف عن مدى وجود فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية).
6. الكشف عن مدى وجود فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن).
7. تحديد مدى وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء.
8. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

يسهم البحث الحالي في إثراء الجانب النظري فيما يتعلق بالدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية من خلال بعض التوجهات النظرية والدراسات التي أجريت في بيئات متعددة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- في ضوء ما قد يسفر عنه البحث من نتائج يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية لتنمية الدافعية للتعلم عن بعد وتخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء.

مصطلحات البحث:

الدافعية للتعلم: قدرة المتعلم على المثابرة وإصراره على معرفة كل جديد وأصيل وشعوره بأهمية وفائدة التعلم وبالمسؤولية تجاهه بذل أقصى الجهد لحل مشكلاته وبلوغ أهدافه وجدولة مهامه بما يحقق إنجازها.

وتعرف إجرائياً بأنها التوجه الإيجابي القوي من المتعلم نحو عملية التعلم وما تتضمنه من مهام بما يمكنه من تحمل الصعاب والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من تعلمه.

الضغوط النفسية:

يعرف الضغط النفسي بأنه: حالة الإجهاد الفيزيقي أو السيكولوجي التي لها مقتضياتها التوافقية ومطالها عند الفرد فيؤدي إلى كرب، أو ضغط جسدي أو انفعالي". (أبو عرام، 2005، 38).

وتعرف إجرائياً بأنها مجموعة العوامل التي تسهم في شعور المتعلم بالإجهاد النفسي والعقلي وتضعف رغبته في مواصلة التعلم أو التفاعل بإيجابية معه مما ينتج عنه اتجاه سلبي وبطء أو تأخر أو تسرب من التعلم.

المفاهيم الأساسية:

دافعية التعلم:

تُعتبر الدافعية من الموضوعات المهمة في الدراسات النفسية والتربوية المعاصرة، فالدوافع النفسية تؤثر في السلوك الإنساني بصفة عامة وعلى عملية التعلم بصفة خاصة على اعتبار أن عملية التعلم توجيهه أو تعديل لهذا السلوك (عبد الله، 1997: 95).

وفي هذا الجزء يحاول الباحث وصف محاولات متنوعة لتوضيح المفهوم بادئاً بعرض بعض التعريفات التي تناولت الدافعية الداخلية، في محاولة لعرض تصور للمنهج التاريخي لتطور نشوء مفهوم الدافعية الداخلية، وذلك على النحو التالي:

نظرية حرية الإرادة self determination Theory:

تري هذه النظرية أنه دراسة الدافعية الداخلية تتطلب افتراض أن البشر عبارة عن كائنات حية نشطة تعمل على إتقان محيطها الداخلي والخارجي الأمر الذي يقود إلى إدراك أهمية حرية الإرادة في مدى واسع من سلوك وخبرات الإنسان (Deci, Ryan, 2015: 35).

يعرف (Deci, Ryan, 2015: 38) حرية الإرادة بأنها نوعية من وظائف الإنسان التي تتضمن الخبرة والاختيار وهي متممة للسلوكيات المدفوعة داخلياً وإلى حد ما بعض السلوكيات المدفوعة خارجياً، وحرية الإرادة هي القدرة على الاختيار وعلى امتلاك هذه الخيارات أكثر من أن تكون التعزيزات والبواعث أو أية قوى أو ضغوط أخرى هي المحدد لأفعال الفرد.

دافعية التعلم وتشمل:

1- الدافعية الداخلية *Intrinsic motivation*:

والدافعية الداخلية جذابة لأنها يمكن أن تترجم إلى سلوكيات قابلة للوصف مثل اختيار المهام المتحدية وبذل الجهد والمثابرة؛ والأفراد ذوو الدافعية الداخلية المرتفعة يميلون إلى عرض مبادرة ذاتية أكبر، يبحثون عن النشاطات الممتعة والمتحدية، ويتحملون بشكل كبير مسؤوليات أفعالهم (Deci, Ryan, 2015: 111)، وفيما يلي توضيح هذه المفاهيم:

أ- الدافعية الداخلية للمعرفة *Intrinsic motivation to know*:

هذا النوع من الدافعية الداخلية يرتبط بالكثير من المتغيرات كالاكتشاف، الفضول، أهداف التعلم لكن يمكن أن يضاف إلى هذا المنظور أبعاد أخرى مثل الحاجة إلى المعرفة والفهم والبحث عن المعنى لذلك يمكن أن تعرف الدافعية الداخلية للمعرفة بأنها أداء النشاط للسعادة والرضا التي يختبرها الفرد عندما يتعلم، يكتشف أو يحاول فهم شيء ما جديد (Vallerand et al., 2009: 1005) مثال ذلك أن الطلاب يكونون مدفوعين داخلياً للمعرفة عندما يقرأون كتاباً من أجل المتعة التي يختبرونها عندما يتعلمون شيئاً جديداً.

ب_ الدافعية الداخلية للإنجاز *Intrinsic Motivation Toward Accomplishments*:

هذا النوع تمت دراسته في علم النفس تحت عنوان دافعية الإتقان، فالأفراد يتفاعلون مع المحيط من أجل أن يشعروا بالكفاءة ولخلق إنجازات فريدة، لذلك تعرف الدافعية الداخلية للإنجاز بأنها المشاركة في نشاط من أجل المتعة والرضا الذي يختبره الفرد عندما يحاول إنجاز أو إبداع شيء ما (Vallerand et al., 2009: 1005)، فالطلاب الذين يوسعون نشاطهم إلى ما وراء ما تتطلبه فروضهم لكي يختبروا السعادة والرضا بينما يحاولون التفوق على أنفسهم فإنهم يبدون دافعية داخلية للإنجاز.

ج _ الدافعية الداخلية للمشاركة في الأحداث المثيرة *Intrinsic Motivation to Experience Stimulation*:

تعرف الدافعية الداخلية لاختبار المثيرة بأنها المشاركة في نشاط بسبب استثارة الحواس المرتبطة بهذا النشاط (Deci, Ryan, 2015: 42)؛ ويكون هذا النوع فعالاً عندما يشارك الشخص في نشاط لاختبار الأحداث المثيرة (المتعة الحسية، والإحساس بالجمال، والمرح والحماس) الناتجة عن مشاركة الفرد في هذا النشاط، إن الدراسات حول التدفق ومشاعر الحماس في الدافعية الداخلية قد أعيد تقديمها في هذا النوع من الدافعية، فالطلاب الذين يتوجهون للفصل من أجل المتعة والحماس التي تثيرها مناقشات الفصل، أو الذين يقرؤون كتاباً من أجل المشاعر العارمة الناتجة عن مقطع ممتع ومليء بالعاطفة هي أدلة للأفراد ذوي الدافعية الداخلية للمشاركة في الأحداث المثيرة (Vallerand et al., 2009: 1006)

الدافعية الخارجية Extrinsic motivation:

يرى (Deci et al., 2015: 328) أن السلوكيات المدفوعة خارجياً هي أدواتية Instrumental في طبيعتها حيث يتم أداؤها ليس من أجل المتعة ولكن لأنه يُعتقد أنها أداة للوصول إلى نتائج أخرى؛ وتشير الدافعية الخارجية إلى المشاركة في نشاط لتحصيل هدف أو نتيجة منفصلة عن النشاط، والأفراد المرتفعين في هذا التوجه يميلون لأن يكونوا محكومين بالجوائز، المكافآت، المواعيد الأخيرة، وتوجيهات الآخرين، وهم غالباً ما يعتمدون على المكافآت أو تحكم الناس الآخرين ويميلون إلى تلبية مطالب الآخرين أكثر من تلبية مطالبهم وغالباً ما يضعون أهمية كبيرة على الثروة، الشهرة والعوامل الخارجية الأخرى (Deci, Ryan, 2015: 112)؛ وفيما يلي توضيح هذه المفاهيم:

أ_ التنظيم الخارجي external regulation:

يشير إلى أنواع السلوك التي تكون محكومة بمصادر خارجية مثل الثواب والعقاب وهذا النوع من التنظيم يقدم أقل مستوى من حرية الإرادة (Deci et al., 2015: 329) وتكون وجهة الضبط خارجية في هذا النوع (Deci, Ryan, 2015: 62) ومثال ذلك أن يقول الطالب أنا أدرس في ليلة الامتحان لأن والدي يجبرني على ذلك (Vallerand et al., 2009: 1006).

ب_ التنظيم المغروس introjected regulation:

وهنا يبدأ الفرد باستيعاب أسباب الفعل، وهذا النوع من الاستيعاب على الرغم من أنه داخلي بالنسبة للفرد إلا أنه لا يتمتع بحرية الإرادة طالما أنه مرتبط باستيعاب أو تمثيل أحداث خارجية سابقة وهكذا فإن الطالب يقول أنا أدرس ليلة الامتحان لأن هذا ما يفعله الطالب الجيد. (Vallerand et al., 2009: 1006)؛ ومثل هذه الأفعال تؤدي مع شعور بالضغط ناتج عن تجنب الشعور بالذنب أو القلق أو لتحسين الذات أو الفخر (Deci, Ryan, 2015: 62) أي أن الفرد يبقى فاعلاً في السلوك التقليدي الذي تم ضبطه والتحكم فيه على الرغم من أن مصدر هذا الضبط تمثيل داخلي لعامل الضبط الخارجي.

ج_ التنظيم المحدد identified regulation:

يحصل هذا النوع عندما يقوم الفرد بتقييم السلوك، ويحدد العملية التنظيمية ويقبل بها، وهنا تصبح العملية التنظيمية جزءاً من الذات ولذلك فإن الفرد يؤدي النشاط برغبة أكبر، والسلوكيات التي تنظم بهذه الطريقة تعتبر أكثر استقلالية وتتمتع بحرية الإرادة أكثر من السلوكيات ذات التنظيم الخارجي أو المغروس لأنها تسمح للفرد أن يشعر بإحساس الاختيار في السلوك، مثال ذلك، الطالب الذي يرغب بأداء عمل إضافي في الرياضيات لأنه يعتقد أنه مهم لاستمرار النجاح في الرياضيات؛ الدافعية هنا خارجية لأن النشاط يتم أداؤه بسبب فائدته ولأنه وسيلة لتحقيق هدف خارجي هو تحسين الأداء في الرياضيات والنجاح مستقبلاً أكثر من كونه ممتعاً، ومع ذلك فإن السلوك يكون ذا صلة بحرية الإرادة لأن الطالب يقوم به برغبة ولأسباب شخصية أكثر من كونه ناتجاً عن الضغط الخارجي (Deci et al., 2015: 330)

د_ التنظيم التكاملي integrated regulation:

وهو النوع الأكثر تقدماً من الدافعية الخارجية، ويحدث هذا النوع عندما تتكامل بعض الصفات وتساعد في تكوين نسق متكامل للشخصية دون أي إحساس بالصراع بين الصفات المختلفة، ومثال ذلك الوالد الذي يكون له محددان للهوية الأول أن يكون ذو سلطة والثاني أن يكون صديقاً لابنه، كل من هذين الدورين يكون قيماً بالنسبة للوالد وقد تتصارع هذه الأدوار فيما بينها، ولكن عندما تتكامل هذه الأدوار في تآلف بديع فإن ذلك يمكن الوالد من أن يتقبل ابنه ويهتم به وأن يضع حدوداً لسلوكه في نفس الوقت، مثل هاتين القيمتين عند الفرد تتواجدان معاً بشكل متناغم بدون أن تسببا إحساساً بالتوتر لدى الفرد (Deci, Patrick & Ryan, 2015: 170).

2- اللادافعية Amotivation:

إضافة إلى الدافعية الداخلية والخارجية، أضاف Deci, Ryan مفهوماً ثالثاً في الدافعية لا بد أن يؤخذ بالاعتبار من أجل فهم شامل للسلوك الإنساني وهو اللادافعية (الاستكانة). وتوصف اللادافعية (الاستكانة) بأنها قد تكون إجمالية إذا ظهرت في كل الأوضاع أو نوعية إذا ظهرت في أوضاع معينة فقط، ومن خصائص اللادافعية أيضاً استمرارها في الزمن فقد تكون حالة دائمة أو مؤقتة (فونوليه، 2000: 45).

الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية (القصي، 2014: 146).

مفهوم الضغط النفسي:

يعد الضغط مفهوماً متعدد الأبعاد، منها: النفسية والعاطفية والسيولوجية إذ يقوم الضغط بتحفيز النظام التلقائي أو العصبي الإرادي، وينتج عن ذلك زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم، وزيادة في التنفس، وجفاف في الفم، واضطراب في المعدة مما يؤدي عدم القدرة على التركيز في المهام.

والضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومتطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة هذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة، (علي، 2000، 22).

وقد استخدم بعض العلماء كلمة الضغط ليشير إلى استجابة الأفراد نحو الظروف والأحداث التي يواجهها الفرد (الضواغط)، وهناك من استخدم كلمة الضغط ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد، وتسبب له الشعور بعدم الارتياح أو الضيق، وهناك من يرى أن الضغط هو ناتج تفاعل الفرد مع البيئة وأنه يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد

على التعامل معها، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهتها غير كافية أو ملائمة (الخريري، 2020).

وعلى الرغم من اختلاف الكتابات حول موضوع الضغط النفسي stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية، إلا أن مفهوم الضغوط لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً، ومع ذلك يمكن القول بأن هناك عامل مشترك بينهم في تعريفات المهتمين والباحثين، هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي "organism"، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتوافق مع التغيير الذي قد يواجههم، وتعود المشكلة الأساسية في إيجاد تعريف محدد لمفهوم الضغوط لأنه ليس شيئاً ملموساً، أو واضح المعالم التي يمكن من السهل قياسها، فهم يستدلون على وجود الضغوط من خلال استجابات الأفراد بسلوكيات معينة (عسكر، 2000، 17).

وكغيره من المفاهيم فقد تعددت وجهات نظر الباحثين والعلماء حول تعريف مفهوم الضغوط، حيث اعتبره بعضهم مثيراً، بينما اعتبره آخرون كاستجابة، وتناوله فريق ثالث باعتباره عملية تفاعل بين الشخص والبيئة (الخريري، 2020).

(أ) الاتجاه الأول: يرى أصحابه الضغوط كمثير، وعلى ذلك يكون الضغط هو أي حدث يشعر به الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولذلك فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل وأن المثيرات تكون داخلية تتكون من داخل الفرد مثل الصراعات، وقد تحدث من الأحداث الخارجية الموجودة في بيئة الفرد المحيطة به، مثل البطالة أو الكوارث الطبيعية أو وفاة شخص عزيز، ومن أبرز القائلين بهذا الاتجاه هولمز وراهي (Holmes & Rahe).

(ب) الاتجاه الثاني: ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث تكون مهددة تأتي من بيئة الفرد، فهي تمثل ردة الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، ويمثل هذا الاتجاه هانز سيلي (Hans Selye).

(ج) الاتجاه الثالث: ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغط على أنه ناتج تفاعل أو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة يسمى أيضاً بالاتجاه التفاعلي، ويمثل هذا الاتجاه لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman).

ويرى الباحث أن الضغط النفسي هو عبارة مجموعة من المصادر الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها الفرد نتيجة عدم القدرة على حل المشكلات في المواقف والأحداث التي تعرض لها مما يحدث له تغير في حياته ويؤدي لعدم التوافق والاتزان النفسي.

وتتعدد أسباب الضغوط النفسية تبعاً لمصدرها الأساسي وتتمثل في عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء كبير يزيد من حدة المشكلة تعقيداً، كما يمكن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناتج عن ما قام به الفرد من أخطاء تزيد في حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتماب، كما تتمثل في عدم القدرة في إشباع الاحتياجات الأساسية؛ حيث إن عدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلباً في زيادة الشعور بالضغط النفسي، وأيضاً بالأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة

والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم، هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي (عبد ربه وقطب، 2012: 46).

مكونات الضغط النفسي:

يتكون الضغط النفسي من ثلاثة مكونات مرتبطة مع بعضها البعض، وهي:

- المثيرات (الأحداث الضاغطة) وهي القوة التي تبدأ بها حالة الضغط أي كل المتطلبات الموقفية والتي تتمثل تهديدا للفرد وقد تكون 1- المثيرات داخلية (صراع) 2- خارجية (فقدان عزيز).
- التقييم: أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميتها، أثارها ومدى قدرته علي التعامل معها أو احتوائها والسيطرة عليها. (حسين وسلامة، 2006: 50).
- الاستجابة: تتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة. (الهاشمي، 2000: 11).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تتعدد النظريات النفسية التي تناولت الضغوط النفسية ويمكن تناول أبرزها فيما يلي:

نظرية سبيلبرجر:

أن الضغوط عند سبيلبرجر لا يمكن تداولها بدون الرجوع إلى نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة فقد عرف سبيلبرجر القلق كحالة فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يبقى كامنا حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، وان مستوى إثارة القلق يتوقف عند الإنسان علي مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة). وأعتبر سبيلبرجر سمة القلق تشير إلي الفروق بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة في مستويات مختلفة من حالة القلق.

نظرية هانز سيللي:

كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتقسيم الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه علي أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة علي الكيان والحياة (عسكر، 2003: 35).

نظرية لازاروس و فولكمان:

فسر لازاروس وفولكمان الضغط النفسي بأنه علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة ويرجع ذلك إلى أنه مراهقة، وحين يواجه الفرد أي موقف يتم تقييمه بأنه سلبي وضار، أو مهدد، مما يولد لديه الضغط النفسي.

نظرية موراي:

الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا وهي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد وضغوط بيتا وهي الضغوط كما يدري الشخص ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثبرات يصاحبه انفعال خاص، حيث يتم إشباع الحاجة يشعر الفرد بالراحة كما يشعر بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات، الإنجاز والانتماء، والعدوان، والاستقلال، والسيطرة، والتحقيق (في: إبراهيم، 2011: 52).

نظرية التحليل النفسي:

تركز هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية حيث أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية تنعكس على الأجهزة الأخرى في الجسم كما يرى أن الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الإنسان يعبر عنها بمشاعر ذاتية بعدم الراحة وأيضا عن طريق حدوث تغيرات في العمليات الفسيولوجية فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تختل العمليات فصارت العوامل الانفعالية وراء الاضطرابات (إبراهيمي، 2015: 98).

ويرى الباحث أن التفسيرات التي أوردتها كل نظرية تعين في فهم جزئي للضغوط النفسية، غير أنه لا يمكن الاعتماد أو الاكتفاء على واحدة بعينها في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد.

دراسات وبحوث سابقة:

هدفت دراسة هالي فان بيركيل (2009) Haley Van Berkel لكشف العلاقة بين الشخصية والضغوط القلق والاكتئاب وأساليب المواجهة. تكونت عينة الدراسة من (201) طالباً وطالبة، من طلاب جامعة كانتربري، طبقت عليهم قائمة الشخصية المؤقتة (المعدلة) (TCI-R) إعداد Colonger et al., 1994، ومقياس الضغط والقلق والاكتئاب، (DASS) إعداد Lovibond & P.F. Lovibond, 1995. S.H. والخبرة في مواجهة المشاكل (COPE) الذي أعده Carver, Scheier, Weintraub, 1989. وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية والضغوط النفسية، والقلق وأعراض الاكتئاب. وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية وأساليب المواجهة.

هدفت دراسة أهادي وناريماني (2010) B. Ahadi & M.Narimani إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والضغوط التعليمية لطلاب الجامعة. شملت عينة الدراسة (419) طالباً وطالبة، (166) ذكور و(253) إناث تم أخذ العينة بالطريقة العنقودية. واستخدمنا قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي أعدها (1991) John, O.P.Srivastava (النسخة المختصرة). واستبانة الضغوط الحياتية للطلاب التي أعدها (1991) Gatzella المشتقة من نموذج (1990) Morris توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين (الانبساطية، الضمير الحي) مع الضغوط التعليمية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين (العصابية) مع الضغوط التعليمية.

هدفت دراسة بوبولا وإلوقبو (2010) Popoola & Ilugbu إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات الإناث في خدمة التعليم بولاية أوستن، وتحديد العلاقة بين الضغوط وكل من السمات الشخصية (الانبساطية، مركز التحكم، مفهوم الذات، ودافعية التحصيل الدراسي). تكونت العينة من (370) معلمة أخذت من (50) مدرسة ابتدائية بولاية أوستن، طبقت عليهن قائمة تحديد الضغوط Stress Assessment Inventory (SAI) أسفرت النتائج عن أن مستوى الضغوط لدى 80.3% من المعلمات كان منخفضاً، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط وكل من سمات الشخصية، كما أظهرت أن الحالة الزوجية للإناث تؤثر بدرجة دالة في الضغوط وبدرجة أكبر خاصة لدى المطلقات مقارنة بغير المتزوجات، واختتمت الدراسة بأن سمات الشخصية لا تتنبأ أساساً بمستوى الضغوط لدى المعلمات الإناث في خدمة التعليم بولاية أوستن.

هدفت دراسة عبد الرحيم (2011) إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي وأساليب التعامل معها في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، شملت العينة (200) طالب وطالبة، مناصفة بين الذكور والإناث موزعة على خمس كليات بجامعة الإمام المهدي (الطب، الاقتصاد، القانون، الهندسة، الآداب)، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب التعامل مع الضغط، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي لأسرهم، توصلت النتائج إلى أن الضغوط الاقتصادية تسود بدرجة كبيرة بين طلاب جامعة الإمام المهدي بينما تسود بقية الضغوط بدرجة متوسطة، عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الضغوط النفسية، كما لا توجد فروق بين طلاب الكليات العلمية والكليات الأدبية في الضغوط النفسية.

وهدف دراسة عثمان وظيفور (2012): التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شندي، وكذلك معرفة دلالة الفروق في هذه الضغوط في ضوء كل من نوع الطلاب ونوع الكلية، وتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الموافقة، الضمير الحي). شملت العينة (232) طالباً وطالبة، منهم (78) طالباً، و (154) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة المتناسبة، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكيري 1992م، تعريب بدر محمد الأنصاري 1997م. وأظهرت النتائج: أن الضغوط الدراسية، والمعرفية والصحية تسود بدرجة فوق المتوسطة لدى طلاب جامعة شندي. بينما تسود الضغوط الاقتصادية، بدرجة متوسطة. في حين أن الضغوط الأسرية، والاجتماعية تسود بدرجة دون المتوسطة. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من الضغوط الدراسية، المعرفية،

الاقتصادية، والصحية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في الضغوط الأسرية، والاجتماعية. أيضاً كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب العلميين والأدبيين في كل من الضغوط الدراسية، المعرفية، الاجتماعية والصحية لصالح العلميين. بينما لا توجد فروق دالة بينهم في الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية. كما خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة والعصائية. وكذلك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة وكل من الموافقة، وبقظة الضمير عدا علاقتها بالضغوط الاقتصادية التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة. بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة والانفتاحية، وكذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مجالات الضغوط الستة مع الانبساطية عدا (الدراسية والاقتصادية) حيث كان الارتباط موجبا ودالا إحصائياً.

وجاءت دراسة (الحموري، وعبد الكريم، 2015) بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتكونت من (131) من طلبة المرحلتين الأساسية العليا والثانوية، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً والذي قام بتطويره على البيئة العربية أبو حبيب (2010)، وتلخصت نتائج هذه الدراسة على حصول محور التكيف الديني الروحاني على المرتبة الأولى، تلاه في المرتبة الثانية محور التعامل الفعال النشط، وجاء بعده في المرتبة الثالثة محور التخطيط، بينما أتى محور الانسحاب السلوكي في المرتبة الأخيرة. أيضاً أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في جميع محاور المقياس باستثناء محور التكيف الديني الروحاني ومحور الانسحاب السلوكي ومحور إشغال الذهن بالتفكير. وكانت الفروق لصالح الإناث في محور التكيف الديني الروحاني ولصالح الذكور في محوري الانسحاب السلوكي، وإشغال الذهن بالتفكير، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية في جميع أبعاد المقياس ماعدا محوري الإنكار وإشغال الذهن بالتفكير، وجاءت الفروق لصالح أساسي عليا في جميع المحاور ولصالح ثانوي في الانسحاب السلوكي.

أما دراسة (بابكر، 2017) فجاءت بهدف الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية والشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الصف (السادس والسابع)، مقارنة بين (الموهوبين والأذكياء العاديين)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (677) طالب وطالبة من الأذكياء العاديين، و(191) طالب وطالبة من الموهوبين، استخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لبولمان، ترجمة (باشن، 1998)، ومقياس الصلابة النفسية لكوبازا، ترجمة (مخيمر، 2006)، ومقياس الشعور بالأمن النفسي (زينب شقير، 2005)، وتوصلت النتائج إلى أن مهارة وضع استراتيجيات لمواجهة الضغوط لدى الطلبة الموهوبين والأذكياء العاديين اتسمت بالإيجابية المرتفعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (الموهوبين والأذكياء) تعزى إلى نوع التلميذ (موهوب أم ذكي) بالرغم من تباين الاستراتيجيات التي يستخدمها كل من الفئتين.

هدفت دراسة الخريمي (2020): التعرف على أساليب التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية، ولتحقيق هدف الدراسة، اتبعت

الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب التفكير لستيرنبرج وواجنر والذي قام بتعريبه (أبو هاشم، 2015)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والذي قامت بتعريبه (أبو حبيب، 2010) كأدوات للدراسة، وتم التحقق من صدق وثبات المقياسين، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات في منطقة الباحة والبالغ عددهن (247)، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بطريقة العينة الميسرة. وبعد تطبيق مقياس الدراسة وجمع البيانات وتحليل النتائج، أسفرت نتائج الدراسة عن أن أساليب التفكير تتوفر لدى الطالبات الموهوبات بمنطقة الباحة بدرجة كبيرة، وكان الأسلوب التشريعي هو الأكثر شيوعاً لدى الطالبات الموهوبات، حيث احتل المرتبة الأولى، يليه الأسلوب التحرري في المرتبة الثانية، في حين جاء الأسلوب المحافظ في المرتبة الثامنة والأخيرة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات الموهوبات على مقياس أساليب التفكير تعزى لمتغير الصف، كما أشارت النتائج إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تتوفر لدى الطالبات الموهوبات بمنطقة الباحة بدرجة كبيرة، حيث احتلت استراتيجيات التكيف الروحاني المرتبة الأولى، يليها في المرتبة الثانية استراتيجية التدعيم الاجتماعي، في حين جاءت استراتيجيات الانسحاب السلوكي في المرتبة الثامنة والأخيرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات الموهوبات على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الصف، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لأساليب التفكير والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وقام (Son et al., 2020) بدراسة نوعية عن طريق المقابلة بهدف إجراء تقييم في الوقت المناسب لتأثيرات جائحة كورونا المستجد على الصحة النفسية لطلبة الجامعة على عينة تكونت من 195 طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن 71% من أفراد العينة أكدوا على ارتفاع مستوى القلق والضغوط والتوتر لديهم بسبب جائحة كورونا، وأكد 97% أنهم يفترضون أن الطلبة الآخرين كانوا يعانون من نفس الضغوط والقلق بسبب جائحة كورونا. كما بينت النتائج أن 91% أوضحوا بأن الجائحة رفعت مستوى التوتر والخوف لديهم على صحتهم وصحة من يحبون، وأفاد 89% بأنهم يواجهون صعوبة في التركيز على أنشطتهم الأكاديمية بسبب اختلاف المصادر التعليمية، كذلك أكد 86% على أنهم يواجهون اضطراب في النوم، وذكر 86% أن الجائحة رفعت مستوى العزلة الاجتماعية لديهم وأشار 54% منهم بأن تفاعلاتهم مع الأصدقاء انخفضت بشكل كبير. كما أكد 82% على مخاوفهم من تأثر أداؤهم الأكاديمي بسبب الجائحة، وأشار 70% على تأثر نظامهم الغذائي خلال الجائحة من حيث الزيادة في الأكل وعدم انتظام الوجبات وكثرة الوجبات السريعة، وعبر 67% عن مخاوفهم بشأن تأثر أوضاعهم المالية. كما ذكر 54% بأن الجائحة تسببت في زيادة التكاليف والأنشطة الأكاديمية المطلوبة منهم، وأشار 44% إلى مواجهتهم لأفكار اكتئابيه خلال الجائحة تمثلت في الشعور بالوحدة والشعور بعدم الأمان والشعور بالعجز أو اليأس ومخاوف بشأن الأداء الأكاديمي والاستغراق في التفكير.

وفي دراسة أجريت من قبل (Cao et al., 2020) بهدف التعرف على الآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد لدى طلبة الجامعات على عينة بلغت 7143 طالباً وطالبة من طلبة كلية الطب في تشانغتشى (Changzhi) في الصين. وبينت النتائج أن أفراد العينة يعانون من قلق شديد بنسبة 9,0% وقلق معتدل بنسبة 2,7% وقلق خفيف بنسبة 3,21%.

وأوضحت النتائج أن إصابة الأقارب والمعارف بفيروس كورونا من أشد العوامل التي تزيد مستوى القلق، ووجود علاقة إيجابية بين الآثار الاقتصادية وتأثر الحياة اليومية وتأخر الأنشطة الأكاديمية وبين مستوى القلق، ووجود علاقة سالبة بين الدعم الاجتماعي ومستوى القلق. وأوصت الدراسة بأن متابعة الصحة النفسية للطلبة يجب أن تستمر خلال جائحة فيروس كورونا.

وقام (et al., 2020 Sundarasan) بدراسة مسحية بهدف التعرف على الآثار النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا لدى طلبة الجامعات في ماليزيا خلال ذروة الأزمة ومعرفة الخصائص المؤثرة في مستوى القلق لديهم. وتكونت عينة الدراسة من 983 طالباً وطالبة من الجامعات في ماليزيا وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن 20,4% من العينة يعانون من القلق من الحد الأدنى إلى المتوسط، ووجود فروق في مستوى القلق تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، وفروق في مستوى القلق وفقاً لمتغير العمر لصالح الطلبة ذوي العمر 17-18 سنة، وفروق في مستوى القلق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الإدارية والمقارنة لها. وكشفت النتائج أن الضغوط الرئيسة التي تواجهها عينة الدراسة تمثلت في الجوانب الاقتصادية والتعلم عن بعد وعدم اليقين بشأن المستقبل الأكاديمي والوظيفي.

وهدفت دراسة (González et al., 2020-Odriozola) إلى التعرف على التأثيرات النفسية (القلق، الاكتئاب، الضغوط) لدى الطلبة والعاملين في الجامعات الإسبانية الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد. وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها 2530 فرداً من الطلبة والعاملين في جامعة بلد الوليد (Valladolid University) بإسبانيا. وكشفت النتائج عن وجود درجات متوسطة إلى شديدة للغاية من القلق والاكتئاب والضغوط والتوتر لدى أفراد العينة، حيث بلغت نسبة القلق 34,21% ونسبة الاكتئاب 19,34% ونسبة الضغوط والتوتر 43,50%. كما توصلت النتائج إلى أن طلبة التخصصات الإنسانية أعلى في القلق والاكتئاب والضغوط والتوتر من طلبة التخصصات العلمية، وأن الطلبة أعلى من العاملين في الجامعة في القلق والاكتئاب والضغوط والتوتر. وأكدت الدراسة على أن الطلبة عانوا ومازالوا يعانون من التأثيرات النفسية الناتجة عن فيروس كورونا المستجد، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة في حال الأزمات المستقبلية.

التعقيب العام على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها ركزت على جوانب مختلفة فيما يتعلق بكل متغير من متغيرات الدراسة، كما يلاحظ أنها ركزت على استخدام المنهج الوصفي والاعتماد على استبانة أو مقياس في جمع البيانات، واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في مجالها وهو الاهتمام بالضغوط النفسية، ولكن اختلفت معها في جمعها بين كل من الضغوط النفسية ودافعية التعليم في آن واحد لإدراك العلاقة بينها، بجانب اختلافها في مجتمعها وعينتها، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تناول بعض المفاهيم النظرية، كما استفاد منها في صياغة فروض الدراسة، وأيضاً في إعداد أدوات الدراسة، وفي تحديد العينة ومواصفاتها، وفي اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.

منهج وإجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي - المقارن) حيث إن الأنسب لدراسة الظاهرة موضوع البحث كما هي في الواقع.

مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالدوادمي وتأسيسية علمية وتأسيسية إدارية وبلغ عددهم (240) طالب.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (240) طالب من طلاب جامعة شقراء من كلية العلوم والدراسات بالدوادمي تأسيسية علمية وتأسيسية إدارية ، وفيما يلي توضيح لعينة البحث وفق متغيراتها

جدول (1)

توزيع عينة البحث وفق متغيراتها

م	الكلية	عددهم
1	العلوم تأسيسية علمية وتأسيسية إدارية	240 طالب

يشير الجدول السابق إلى أن العينة تكونت من (240) طالباً من كلية العلوم تأسيسية علمية وتأسيسية إدارية.

أدوات البحث:

الأداة الأولى: مقياس دافعية التعلم عن بعد: إعداد الباحث:

قام الباحث بإعداد مقياس دافعية التعلم عن بعد، وذلك بهدف قياس دافعية الطلاب نحو التعلم عن بعد، وتم إعداده بالرجوع إلى الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع دافعية التعلم بوجه عام ودافعية التعلم نحو التعليم عن بعد بوجه خاص، بالإضافة للاسترشاد بأراء الخبراء والمتخصصين في المجال، وتكون المقياس من أربعة أبعاد، جاء البعد الأول عن المثابرة والجدية وتكون من (7) عبارات، وجاء البعد الثاني عن قيمة وفائدة التعلم وتكون من (7) عبارات، وجاء البعد الثالث عن مسئولية المتعلم وتكون من (6) عبارات، وأخيراً البعد الرابع عن التنظيم وجدولة الوقت وتكون من (7) عبارات بإجمالي (27) عبارة للمقياس بصورته الكلية.

وتم التحقق من خصائصه السيكمومترية على النحو التالي:

التحقق من الخصائص السيكمومترية:

وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة مماثلة للعينة الأساسية للدراسة والتي بلغت (50) فرداً، وذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق الأداة

1- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، بلغ عددهم (13) أستاذاً وقد أبقى العبارات التي حازت على اتفاق 80% من المحكمين.

2- الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الدرجات لكل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لعناصر مقياس دافعية التعلم عن بعد (ن = 50)

التنظيم وجدولة الوقت		مسئولية المتعلم		قيمة وفائدة التعلم		المثابرة والجدية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.695	1	**0.695	1	**0.395	1	**0.514	1
**0.578	2	**0.625	2	*0.229	2	*0.241	2
**0.604	3	**0.558	3	**0.625	3	**0.532	3
*0.238	4	**0.547	4	**0.574	4	**0.633	4
**0.532	5	**0.539	5	**0.498	5	**0.645	5
**0.528	6	**0.474	6	**0.633	6	**0.532	6
**0.635	7			**0.678	7	**0.695	7

** دال عند مستوى دلالة (0.01) * دال عند مستوى دلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول أن كل مفردات المقياس معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً، عند مستويين (0.01، 0.05) أي أنها تتمتع بالصدق والاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات الأداة

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ للمقياس وأبعاده وكانت نتائج كل القيم مرتفعة، ولدية نسبة ثبات عالية، وبيان ذلك في الجدول (3):

جدول (3)

معاملات الثبات لمقياس التعلم عن بعد باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	المثابرة والجدية	0.714
2	قيمة وفائدة التعلم	0.725
3	مسئولية المتعلم	0.744
4	التنظيم وجدولة الوقت	0.719
	الدرجة الكلية	0.762

يلاحظ من خلال جدول (3)، ارتفاع معامل الثبات مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء على ذلك يمكن استخدامه.

كما قام الباحث بتطبيق مقياس التعلم عن بعد على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (50)، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، الجزء الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وبيان ذلك في الجدول (3):

جدول (4)

مُعاملات ثبات مقياس التعلم عن بعد بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سييرمان . براون	جتمان
1	المثابرة والجدية	0.795	0.687
2	قيمة وفائدة التعلم	0.814	0.705
3	مسئولية المتعلم	0.835	0.695
4	التنظيم وجدولة الوقت	0.799	0.687
	الدرجة الكلية	0.832	0.659

يتضح من جدول (4) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من الأبعاد بطريقة التجزئة النصفية سييرمان . براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس تدل على ارتفاع نسبة الثبات في قياسه للتعلم عن بعد.

وبناء على ما سبق يمكن استخدام المقياس بعدما تم التأكد من صدقه وثباته.

الأداة الثانية: مقياس الضغوط النفسية

قام الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية، وذلك بهدف قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب عينة الدراسة، وتم إعداده بالرجوع إلى الأدبيات التربوية والدراسات

السابقة ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية، بالإضافة للاسترشاد بآراء الخبراء والمتخصصين في المجال، وتكون المقياس من أربعة أبعاد، جاء البعد الأول عن الضغوط الأسرية وتكون من (11) عبارة، وجاء البعد الثاني عن الضغوط المادية وتكون من (7) عبارات، وجاء البعد الثالث عن الضغوط المدرسية وتكون من (15) عبارة، وأخيراً البعد الرابع عن الضغوط الصحية وتكون من (6) عبارات بإجمالي (39) عبارة للمقياس بصورته الكلية.

وتم التحقق من خصائصه السيكومترية على النحو التالي:

التحقق من الكفاءة السيكومترية:

وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة مماثلة للعينة الأساسية للدراسة والتي بلغت (50) فرداً، وذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق الأداة

1- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (13) أستاذاً، وقد أبقي العبارات التي حازت على اتفاق 80% من المحكمين.

2- الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الدرجات لكل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (ن = 50)

معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.617	12	الضغوط الدراسية	1	**0.625	11	الضغوط الأسرية	
		**0.614				**0.625	1
**0.532	13	**0.532	2	الضغوط المادية		*0.321	2
*0.658	14	**0.625	3			**0.562	3
**0.497	15	**0.647	4	**0.574	1	**0.578	4
الضغوط الصحية		**0.569	5	**0.569	2	**0.532	5
**0.521	1	**0.636	6	**0.614	3	**0.658	6
**0.624	2	**0.444	7	*0.318	4	*0.294	7
**0.532	3	**0.547	8	**0.539	5	**0.665	8
**0.589	4	**0.497	9	**0.625	6	**0.574	9
**0.648	5	**0.524	10	**0.398	7	**0.495	10
**0.559	6	**0.665	11				

** دال عند مستوى دلالة (0.01) * دال عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (5) أنّ كل معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً، عند مستويين (0.01، 0.05) أي أنّها تتمتع بالصدق والاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات الأداة

تمّ حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت هناك ارتفاع في كل القيم، وكانت درجة الثبات مرتفعة، وبيان ذلك في الجدول (6):

جدول (6)

معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	الضغوط الأسرية	0.754
2	الضغوط المادية	0.794
3	الضغوط الدراسية	0.739
4	الضغوط الصحية	0.744
	الدرجة الكلية	0.782

يلاحظ من خلال جدول (6) ارتفاع معامل الثبات، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن استخدامه.

كما قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (50)، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، الجزء الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وبيان ذلك في الجدول (7):

جدول (7)

مُعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سييرمان . براون	جتمان
1	الضغوط الأسرية	0.847	0.684
2	الضغوط المادية	0.796	0.716
3	الضغوط الدراسية	0.825	0.703
4	الضغوط الصحية	0.841	0.689
	الدرجة الكلية	0.836	0.718

يتضح من جدول (7) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان . براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على ارتفاع نسبة ثبات المقياس في قياسه للضغوط النفسية.

وبناء على ما سبق يمكن العمل بهذا المقياس بعدما تم التأكد من صدقه وثباته.

نتائج البحث:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى دافعية التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء؟

للإجابة عن هذه السؤال تمت صياغة الفرض الأول والتحقق منه، حيث نص على ما يلي: "يوجد مستوى مرتفع للدافعية نحو التعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء". وفيما يلي توضيح ذلك

البعد الأول: (المثابرة والجدية)

جدول (8)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد المثابرة والجدية

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب موافق بشدة	درجة الاستجابة				متوسط الانحراف المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق	غير موافق	غير موافق على الإطلاق	موافق			
1	أبذل قصارى جهدي لتحقيق أهدافي	ك	13	27	57	20	3	69.833	5
		%	10.8	22.5	47.5	16.7	2.5		
2	أكتشف حلولاً جديدة للمشكلات التي تواجهني	ك	3	19	68	28	2	120.917	7
		%	2.5	15.8	56.7	23.3	1.7		
3	أستطيع وضع بدائل أثناء حل مشكلاتي الدراسية	ك	28	30	57	5	-	45.267	1
		%	23.3	25	47.5	4.2	-		
4	أفضل أداء الأعمال التي	ك	3	43	55	18	1	97.000	4
		%	2.5	35.8	45.8	15	0.8		

درجة الاستجابة										
رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق	المتوسط الانحراف الحسابي المعياري	كا ²	الترتيب	تتسم بالتحدي والصعوبة
5	أحرص على أداء واجباتي بإتقان وكفاءة	ك	11	34	56	12	7	0.96	71.917	أحرص على أداء واجباتي بإتقان وكفاءة
6	أسعى باستمرار لتحقيق مكانة متميزة بين زملائي	ك	10	48	54	8	-	0.74	59.467	أسعى باستمرار لتحقيق مكانة متميزة بين زملائي
7	أشعر أن المثابرة تؤدي إلى تفوق الدراسي	ك	2	29	68	19	2	0.72	123.083	أشعر أن المثابرة تؤدي إلى تفوق الدراسي
المتوسط العام										
3.27										

يتضح من الجدول (8) أن هناك تفاوت في المثابرة والجدية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (2.94 – 3.67) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أستطيع وضع بدائل أثناء حل مشكلاتي الدراسية" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.67)، يلي ذلك "أسعى باستمرار لتحقيق مكانة متميزة بين زملائي" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.50)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "أحرص على أداء واجباتي بإتقان وكفاءة" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.25)، وجاءت "أشعر أن المثابرة تؤدي إلى تفوق الدراسي" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (3.08)، وجاءت العبارة "أكتشف حلولاً جديدة للمشكلات التي تواجهني" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.94)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات المثابرة والجدية جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.27).



البعد الثاني: (قيمة وفائدة التعلم)

جدول (9)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد قيمة وفائدة التعلم عند بعد

رقم العبارة	العبارة	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				المتوسط الانحراف الحسابي المعياري	كا ²	الترتيب	
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق				
1	يطور التعلم من معلوماتي ومهاراتي الدراسية	ك	9	29	60	21	3.20	86.833	5	
2	أعتقد أن التعلم يؤهلني للمكانة الأثقة بي في المجتمع	ك	1	44	63	12	3.28	81.667	4	
3	يساعدني التعلم على تعديل أفكاري واتجاهاتي نحو كثير من القضايا	ك	37	49	32	2	4.00	39.933	1	
4	يؤهلني التعلم للحصول على مهنة المستقبل	ك	17	25.8	54.2	6	3.47	109.667	2	
5	تسهم المقررات الدراسية في بناء جوانب شخصيتي المختلفة	ك	6	29	67	17	3.18	115.667	6	
6	تؤهلني دراستي لمواجهة مشكلات حياتي المستقبلية	ك	20	37	46	16	3.47	52.583	2 مكرر	
7	يكسبني التعلم تقدير واحترام الآخرين	ك	19	26	49	26	3.31	17.133	3	
			المتوسط العام				3.41			

يتضح من الجدول (9) أن هناك تفاوت في قيمة وفائدة التعلم، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (3.18 – 4.00) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط والمرتفع، حيث جاءت "يساعدني التعلم على تعديل أفكارني واتجاهاتي نحو كثير من القضايا" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (4.00)، يلي ذلك "يؤهلني التعلم للحصول على مهنة المستقبل" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.47)، وفي الرتبة الثانية مكرر جاءت "تؤهلني دراستي لمواجهة مشكلات حياتي المستقبلية" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.47)، وجاءت "يطور التعلم من معلوماتي ومهاراتي الدراسية" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (3.20)، وجاءت العبارة "تسهم المقررات الدراسية في بناء جوانب شخصيتي المختلفة" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.18)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات قيمة وفائدة التعلم جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.41).

البعد الثالث: (مسئولية المتعلم)

جدول (10)

النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد مسؤولية المتعلم

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				متوسط الانحراف الحسابي المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق			
1	أهتم بالقيام بمسؤوليتي الدراسية	ك	28	36	44	10	3.65	51.667	2
			23.3	30	36.7	8.3	1.7		
2	أعمل بجدية وإصرار لتحسين مستوى أدائي	ك	4	32	70	13	3.20	134.583	6
			3.3	26.7	58.3	10.8	0.8		
3	أنفذ أعمالتي الدراسية على أكمل وجه	ك	35	32	48	5	3.80	32.600	1
			29.2	26.7	40	4.2	-		
4	أحرص على الالتزام بالأنظمة واللوائح الدراسية	ك	1	61	48	10	3.44	84.200	5
			0.8	50.8	40	8.3	-		
5	أحرص على المشاركة في المواقف	ك	18	40	45	13	3.45	52.250	4
			15	33.3	37.5	10.8	3.3		

رقم العبارة	العبارة	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				المتوسط العام	المتوسط الانحراف المعياري	ك ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق على الإطلاق	غير موافق على الإطلاق				
6	الدراسية التي تحملني المسؤولية أفضل	ك	15	42	55	8	-	0.79	49.267	3
	الاعتماد على نفسي في حل واجباتي	%	12.5	35	45.8	6.7	-	3.53		

المتوسط العام 3.51

يتضح من الجدول (10) أن هناك تفاوت في مسئولية المتعلم، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (3.20 – 3.80) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أنفذ أعمالى الدراسىة على أكمل وجه" فى الرتبة الأولى بمتوسط حسابى بلغت قيمته (3.80)، يلى ذلك "أهتم بالقيام بمسؤولىتى الدراسىة" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابى (3.65)، وفى الرتبة الثالثة جاءت "أفضل الاعتماد على نفسى فى حل واجباتى" بمتوسط حسابى بلغت قيمته (3.53)، وجاءت "أحرص على الالتزام بالأنظمة واللوائح الدراسىة" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابى (3.44)، وجاءت العبارة "أعمل بجدىة وإصرار لتحسین مستوى أدائى" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى (3.20)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات مسئولىة المتعلم جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.51)

البعد الرابع: (التنظيم وجدوله الوقت)

جدول (11)

النسب المئوية و التكرارات والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وك² لتحديد التنظيم وجدوله الوقت

رقم العبارة	العبارة	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				المتوسط العام	المتوسط الانحراف المعياري	ك ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق على الإطلاق	غير موافق على الإطلاق				
1	أضع جدولاً زمنياً لإنجاز أعمالى الدراسىة	ك	5	40	57	16	2	0.80	93.917	6
		%	4.2	33.3	47.5	13.3	1.7	3.25		

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				المتوسط الانحراف المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق			
2	أخطط لأعمالي المستقبلية بكل جدية	ك %	20	40	50	10	3.58	33.333	2
3	أحرص على أداء واجباتي الدراسية في مواعيدها	ك %	3	47	62	7	3.36	134.667	6 مكرر
4	يوفر التخطيط والتنظيم الجهد والوقت	ك %	36	43	36	5	3.91	28.867	1
5	يزعجني زملائي الذين لا يقدررون قيمة الوقت	ك %	17	39	60	4	3.57	60.867	3
6	أسعى جاهداً للالتزام بما أضعه لنفسي من خطط	ك %	25	27	57	10	3.54	76.000	4
7	أشعر أن جزء كبير من تفوقي بسبب تنظيبي لوقتي	ك %	18	41	48	11	3.51	64.750	5
المتوسط العام							3.53		

يتضح من الجدول (11) أن هناك تفاوت في التنظيم وجدوله الوقت، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (3.25 – 3.91) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "يوفر التخطيط والتنظيم الجهد والوقت" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.91)، يلي ذلك "أخطط لأعمالي المستقبلية بكل جدية" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.58)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "يزعجني زملائي الذين لا يقدرون قيمة الوقت" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.57)، وجاءت "أحرص على أداء واجباتي الدراسية في مواعيدها" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.36)، وجاءت العبارة "أحرص على أداء واجباتي الدراسية في مواعيدها" بالمرتبة الأخرى بمتوسط حسابي (3.36)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات التنظيم وجدوله الوقت جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.53).

وفي ضوء النتيجة السابقة يتم رفض الفرض الأول للبحث باعتبار أن مستوى الدافعية نحو التعلم عن بعد تراوح ما بين متوسط ومرتفع وليس منخفضاً كما نص عليه الفرض الأول للبحث.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء التوجه العام عالمياً ومحلياً نحو توظيف المستجندات التكنولوجية في العملية التعليمية والتوسع في استخدام نظام التعليم عن بعد خاصة في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد وما يتطلبه من تباعد مجتمعي كأحد أبرز الإجراءات الاحترازية لمواجهة الفيروس.

إضافة لما سبق فإن المتأمل في التوجهات المستحدثة في التعليم يلاحظ أن نسبة تبني نظم التعليم عن بعد تزداد بسرعة منقطعة النظير على مستوى العالم أجمع، متخطية بذلك العوائق والمشاكل والصعوبات ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً، إلى الحد الذي أصبحت معه نظم التعليم عن بعد واحدة من نظم التعليم المعتمدة والرسمية في العديد من الدول والأنظمة التعليمية خاصة لهؤلاء الذين حالت بينهم وبين الحضور لقاءات التعلم في المدارس والجامعات عوامل اقتصادية أو سياسية أو جغرافية، فالتعليم عن بعد- والذي ظهر في نهاية القرن التاسع عشر- أصبح اليوم منتشراً في جميع أنحاء العالم ويخدم عشرات الملايين من الطلاب، وله العديد من الخبراء والمنظمات المهنية في معظم الدول، نظراً لما حققه من دور مهم أساسي في إشباع حاجات لا تستطيع الجامعة التقليدية إشباعها كتعليم الكبار والتعلم مدى الحياة - من خلال مراعاة ظروف المتعلمين وتجاوز حدود الزمان والمكان، وإشباع حاجات المجتمع الحديث من العمالة الماهرة وفي التخصصات التي يحتاجها سوق العمل. (الدهشان؛ ويونس، 2010م، 6-7).

ويدعم النتيجة السابقة أن التعليم عن بعد يشكل صيغة جديدة وحديثة تعتمد على الابتكار في مواجهة التحديات والمشكلات التي يعاني منها التعليم السائد؛ حيث يعتمد التعليم عن بعد على مراعاة خصائص المتعلمين وتطورات النقلة النوعية للثورات الصناعية المتلاحقة (سيد وعبد القادر، 2020، 342).

يضاف لما سبق إن التعليم عن بعد سيكون نمط التعليم السائد مستقبلاً، فالجيل الحالي يتميز بتعلقه بأجهزة الهاتف الذكية واستخدام التطبيقات المختلفة، لذلك فقد أصبح دمج التكنولوجيا في العملية التعليمية توجهاً عالمياً، وأصبح التفاعل مع الأنشطة التعليمية من

خلال الأجهزة المحمولة يشكل عاملاً محفزاً للتعليم بدلاً من الاكتفاء بالدراسة التقليدية (Yulia,2020,5).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء؟

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض الثاني والتحقق منه، حيث نص على ما يلي: "يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند طلاب جامعة شقراء" وفيما يلي بيان ذلك.

البعد الأول: (الضغوط الأسرية)

جدول(12)

النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد الضغوط الأسرية

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق إطلاقاً				
1	يحرمني والداي أو أحدهما من التعبير عن رأي داخل الأسرة	ك %	6	46	52	15	3.34	91.750	4	
2	أعاني من عدم احترامي بين أفراد أسرتي	ك %	3	17	72	27	2.95	138.833	10	
3	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أئاثه	ك %	3	26	66	22	3.03	110.583	8	
4	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية	ك %	5	47	51	15	3.31	91.000	5	
5	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي	ك %	7	30	54	27	3.10	71.583	7	



رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				متوسط الانحراف الحسابي المعياري	ك ²	الترتيب	
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق				
6	يعاملني والدي أو احدهما بقسوة	ك %	5	22	57	36	0.80	48.467	9	
7	يضايقني إجحاح والدي أو احدهما وحثهم لي على الدراسة	ك %	9	25	57	29	0.86	39.867	6	
8	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	ك %	12	43	54	11	0.79	47.667	1	
9	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	ك %	8	21	47	40	0.95	60.417	11	
10	تضييق مساحة منزلي ولا تسع لأفراد أسرتي	ك %	17	31	54	16	0.94	64.417	3	
11	أعاني من كبر حجم الأسرة	ك %	11	38	60	11	0.78	56.200	2	
			المتوسط العام				3.17			

يتضح من الجدول (12) أن هناك تفاوت في الضغوط الأسرية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (2.90 – 3.46) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.46)، يلي ذلك "أعاني من كبر حجم الأسرة" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.40)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "تضييق مساحة منزلي ولا تسع لأفراد أسرتي" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.37)، وجاءت "أعاني من عدم احترام بين أفراد أسرتي" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (2.95)، وجاءت العبارة "تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.90)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات الضغوط الأسرية جاءت متوسطة، حيث إن المتوسط العام (3.17)

البعد الثاني: (الضغوط المادية)

جدول (13)

النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد الضغوط المادية

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة				كا ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق		
1	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي	ك	12	28	58	22	0.87	2
		%	10	23.3	48.3	18.3		
2	أعاني من عدم القدرة على شراء مستلزماتي الجامعية	ك	1	36	64	19	0.68	4
		%	0.8	30	53.3	15.8		
3	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال	ك	-	23	74	23	0.62	6
		%	-	19.2	61.7	19.2		
4	أمتنع عن الذهاب إلى الكافتريا تجنباً إلى الإرهاق المالي	ك	3	32	66	19	0.71	7
		%	2.5	26.7	55	15.8		
5	أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة	ك	18	29	52	21	0.94	1
		%	15	24.2	43.3	17.5		
6	أضطر للعمل	ك	11	35	34	33	1.08	5

رقم العبارة	العبارات	درجة الاستجابة					التكرارات والنسب	متوسط الانحراف الحسابي المعياري	الترتيب
		موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق على الإطلاق	غير موافق	موافق			
	أثناء الدراسة لأتمكن من الإفناق على متطلباتي الدراسية والشخصية	9.2	29.2	28.3	27.5	5.8	٪	3.20	2
	تسبب لي المواصلات اليومية	4	40	57	15	4	ك	0.82	3
7	الإرهاق وإضاعة الوقت	3.3	33.3	47.5	12.5	3.3	٪	3.20	3

3.17

المتوسط العام

يتضح من الجدول (13) أن هناك تفاوت في الضغوط المادية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (3.00 – 3.36) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.36)، يلي ذلك "أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.25)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.20)، وجاءت "أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (3.00)، وجاءت العبارة "أمتنع عن الذهاب إلى الكافتريا تجنباً إلى الإرهاق المالي" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.15)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات الضغوط المادية جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.17).

البعد الثالث: (الضغوط الدراسية)

جدول (14)

النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد الضغوط الدراسية

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب	درجة الاستجابة					المتوسط الحسابي للانحراف المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق بشدة	موافق محايد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق	موافق			
1	يضايقي عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	ك ٪	6	31	55	20	8	3.05	66.917	14
2	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة	ك ٪	-	9	66	42	3	2.67	87.00	15
3	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة	ك ٪	25	26	39	21	9	3.30	19.333	8
4	أعاني من تزمتم بعض المحاضرين	ك ٪	23	40	41	13	3	3.55	46.167	3
5	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة لقبول وتسجيل - مالية	ك ٪	14	23	57	22	4	3.17	66.417	11
6	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية	ك ٪	6	28	59	22	5	3.06	80.417	12



الترتيب	ك ²	المتوسط الانحراف المعياري	درجة الاستجابة					التكرارات والنسب	العبارات	رقم العبارة
			غير موافق على الإطلاق	غير موافق	محايد	موافق بشدة	موافق			
								محددة لكل كلية		
								تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبياً (إضاءة - برد - حر - تشتت)		
10	46.500	1.18	3.23	17	5	48	33	17	ك	7
				14.2	4.2	40	27.5	14.2	%	
				15	4	51	32	18	ك	
9	45.583	1.15	3.28	12.5	3.3	42.5	26.7	15	%	8
				11	1	56	32	21	ك	
4	74.167	1.08	3.41	9.2	0.8	46.7	25.8	17.5	%	9
				1	2	46	37	34	ك	
1	73.583	0.88	3.84	0.8	1.7	38.3	30.8	28.3	%	10
				10	3	53	39	15	ك	
6	74.333	1.02	3.38	8.3	2.5	44.2	32.5	12.5	%	11
				1	2	59	39	19	ك	
2	103.667	0.80	3.60	0.8	1.7	49.2	32.5	15.8	%	12
				18	9	54	25	14	ك	
13	52.583	1.16	3.06	15	7.5	45	20.8	11.7	%	13

الترتيب	ك ²	المتوسط الانحراف المعياري	درجة الاستجابة					التكرارات والنسب	العبارات	رقم العبارة	
			غير موافق	غير موافق على الإطلاق	محايد	موافق بشدة	موافق				
5	68.083	1.00	3.39	6	9	56	30	19	ك	فهم بعض المواد الدراسية	
7	85.083	0.87	3.36	5	7.5	46.7	25	15.8	%	14	يضايقني عدم احترام الطلبة للتعلم والقواعد الجامعية
				1	14	60	30	15	ك	15	أشعر بالحرج ووجع مشاعري لأبسط نقد موجه إلي
			3.29								المتوسط العام

يتضح من الجدول (14) أن هناك تفاوت في الضغوط الدراسية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (2.67 – 3.84) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء وأعضاء هيئة التدريس" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.84)، يلي ذلك "أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.60)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "أعاني من تزميت بعض المحاضرين" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.55)، وجاءت "يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي" بالرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (3.05)، وجاءت العبارة "أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة" بالرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.67)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات الضغوط الدراسية جاءت متوسطة، حيث أن المتوسط العام (3.29).



البعد الرابع: (الضغوط الصحية)

جدول (15)

النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² لتحديد الضغوط الصحية

رقم العبارة	العبارات	التكرارات والنسب موافق بشدة	درجة الاستجابة				المتوسط الانحراف الحسابي المعياري	كا ²	الترتيب
			موافق	غير موافق	غير موافق على الإطلاق	موافق			
1	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي	15	21	76	5	3	0.84	149.833	5
2	أعاني من عدم قدرتي على الالتزام بالحضور للجامعة نظر لظروفي الصحية	7	24	72	9	8	0.87	128.083	6
3	أشعر أنني مهموم دائماً	10	27	79	4	-	0.68	116.200	4
4	يؤثر وضعي الصحي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي	13	32	70	4	1	0.76	134.583	2
5	أعاني من القلق قبل الاختبارات	14	33	67	4	2	0.80	121.417	1
6	توتر من كثرة الواجبات	7	45	59	9	-	0.71	67.867	3

درجة الاستجابة

رقم العبارة	التكرارات والنسب بشدة	موافق موافق محايد موافق على الإطلاق	غير موافق موافق على الإطلاق	المتوسط الانحراف الحسابي المعياري	ك ²	الترتيب
----------------	-----------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------	---------

والأنشطة
مني

3.34

المتوسط العام

يتضح من الجدول (15) أن هناك تفاوت في الضغوط الصحية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم ما بين (3.10 – 3.44) وهذه المتوسطات تقع في المستوى المتوسط، حيث جاءت "أعاني من القلق قبل الاختبارات" في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.44)، يلي ذلك "يؤثر وضعي الصحي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي" بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.43)، وفي الرتبة الثالثة جاءت "توتر من كثرة الواجبات والأنشطة مني" بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.41)، وجاءت "تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي" بالمرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (3.33). وجاءت العبارة "أعاني من عدم قدرتي على الالتزام بالحضور للجامعة نظراً لظروفي الصحية" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.10)، وهذه القيمة تشير أن متوسط درجات الضغوط الصحية جاءت متوسطة، حيث إن المتوسط العام (3.34).

وفي ضوء النتيجة السابقة يتم رفض الفرض الثاني للبحث باعتبار أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة جاء متوسطاً وليس مرتفعاً كما نص عليه الفرض الثاني للبحث.

وهذه النتائج تؤكد في مجملها أن المشكلات النفسية التي يعاني منها عينة الدراسة والناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19) درجتها متوسطة وليست مرتفعة. وهذه النتيجة تخالف نتائج دراسات (Cao et al., 2020; Li et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020; Rogowska et al., 2020; Son et al., 2020; Sundarasan et al., 2020; Wang et al., 2020) والتي كشفت عن ارتفاع في مستويات القلق والاكتئاب والضغوط النفسية لدى عينة الدراسات، وتفسر هذه النتيجة قد يكون له علاقة باختلاف بيئة وثقافة المجتمع الذي تنتمي إليه عينة الدراسة الحالية، فمن تعاليم الدين الإسلامي أن ما يحدث من كوارث وأزمات هي تعود في المقام الأول إلى تقدير الله سبحانه وتعالى ودور البشر يتركز في فعل الأسباب عن طريق إتباع الجوانب الوقائية والبحث عن الحلول والتقرب إلى الله بكشف هذه الغمة والتوكل على الله في حفظهم من هذا الوباء، ومن دون شك فإن ذلك الأمر يزيد في الطمأنينة لدى الأفراد وبالتالي ينخفض مستوى القلق والتوتر. وقد يكون للاحترازاات والاحتياطات المبكرة التي تم عملها من قبل أجهزة الدولة المعنية في مواجهة جائحة كورونا دور في خفض مستوى القلق والتوتر والضغوط لدى المجتمع باعتباره قام بفرض العديد من الاحتياطات اللازمة في وقت مبكر من بدء تفشي هذه الجائحة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية).

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض الثالث والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية – تأسيسية إدارية)"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في الدافعية للتعلم (ن = 120)

الأبعاد	العملية ن = 52		الإدارية ن = 68		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المثابرة والجدية	22.40	2.39	23.30	2.59	0.05
قيمة وفائدة التعلم	23.46	2.58	24.33	2.83	غير دالة
مسئولية المتعلم	21.21	2.53	21.01	2.13	غير دالة
التنظيم وجدولة الوقت	24.63	2.01	24.83	2.72	غير دالة
الدرجة الكلية	91.71	4.90	93.50	5.93	غير دالة

يتضح من جدول (16) أنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الثالث للبحث.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن).

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض الرابع والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في الدافعية للتعلم (ن = 120)

الأبعاد	الأول ن = 71		الثامن ن = 49		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المثابرة والجدية	22.74	2.64	23.16	2.39	0.898	غير دالة
قيمة وفائدة التعلم	23.63	2.95	24.42	2.38	1.563	غير دالة
مسئولية المتعلم	21.15	2.39	21.02	2.20	3.12	غير دالة
التنظيم وجدولة الوقت	24.61	2.42	24.93	2.46	0.704	غير دالة
الدرجة الكلية	92.15	5.86	93.55	5.02	1.357	غير دالة

يتضح لنا من جدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض الرابع للبحث.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية - تأسيسية إدارية)؟.

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض الخامس والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى نوع الكلية (علمية - تأسيسية إدارية)"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في الضغوط النفسية (ن = 120)

الأبعاد	العملية ن = 52		الإدارية ن = 68		مستوى الدلالة	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضغوط الأسرية	37.17	5.60	39.02	4.93	0.05	1.925
الضغوط المادية	21.50	3.46	22.77	3.17	0.05	2.102
الضغوط الدراسية	47.01	7.34	51.27	7.84	0.05	3.031
الضغوط الصحية	19.82	2.56	20.29	2.22	غير دالة	1.066
الدرجة الكلية	125.52	15.75	133.38	15.25	0.01	2.759

يتبين من جدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستويين دلالة (0.01، 0.05)، وفي ضوء هذه النتيجة يتم قبول الفرض الخامس للبحث.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)؟

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض السادس والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "توجد فروق في الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول- الثامن)"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في الضغوط النفسية (ن = 120)

الأبعاد	الأول ن = 71		الثامن ن = 49		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضغوط الأسرية	38.94	5.32	37.18	5.12	1.807	غير دالة
الضغوط المادية	22.12	3.41	22.36	3.28	0.385	غير دالة
الضغوط الدراسية	49.19	8.28	49.77	7.35	0.393	غير دالة
الضغوط الصحية	20.22	2.33	19.88	2.469	0.732	غير دالة
الدرجة الكلية	130.49	16.46	129.22	15.16	0.428	غير دالة

يتبين من جدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وفي ضوء هذه النتيجة يتم رفض الفرض السادس للبحث.

النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: هل توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء؟

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض السابع والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "توجد علاقة ارتباطية بين الدافعية للتعلم عن بعد والضغوط النفسية لدى طلاب جامعة شقراء"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (20)

قيم معاملات الارتباط بين الدافعية للتعلم والضغوط النفسية (ن = 120)

الدرجة الكلية	الضغوط النفسية				الدافعية للتعلم
	الصحية	الدراسية	المادية	الأسرية	
الدرجة الكلية	**0.561	**0.662	**0.441	**0.654	المثابرة والجدية
**0.614	**0.552	**0.574	**0.574	**0.487	قيمة وفائدة التعليم
**0.573	**0.547	**0.623	**0.539	**0.558	مسئولية المتعلم
**0.619	**0.368	**0.395	**0.500	*0.614	التنظيم وجدولة الوقت
**0.578	**0.614	**0.654	**0.649	**0.532	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

يتبين من جدول (20) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية وموجبة بين الدافعية للتعلم والضغط النفسية عند مستوى (0.01)، في جميع الأبعاد وهذا يعني أنه كلما زادت الدافعية للتعلم زادت قلت الضغوط النفسية، وفي ضوء هذه النتيجة يتم قبول الفرض السابع للبحث.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: هل يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال تمت صياغة الفرض الثامن والتحقق منه؛ حيث نص على ما يلي: "يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية"، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (21)

التنبؤ بالدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء من خلال أبعاد الضغوط النفسية

الرتبة	مستوى دلالتها	قيمة (ت) ودلالاتها	قيمة ف	قيمة بيتا Beta	قيمة B	نسبة المساهمة R2	الارتباط المتعدد R	الضغوط النفسية
	0.01	**20.594	328.3	0.620	0.432	0.917	0.957	الدرجة الكلية
	0.01	**15.010	363.7	0.510	1.068	0.961	0.980	الضغوط الأسرية
34.381	0.01	**4.838	364.2	0.134	0.335	0.964	0.982	الضغوط الدراسية
	0.01	**4.630	310.2	0.142	0.337	0.966	0.983	الضغوط المادية
	0.01	**3.897	176.6	0.128	0.258	0.968	0.984	الضغوط الصحية

**دال عند (0.01)

يتضح من جدول (21) أنه تسهم بعض أبعاد الضغوط النفسية، والمتمثلة في الدرجة الكلية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط المادية والضغوط الصحية، بنسبة إسهام إيجابية دالة بلغت قيمتها (0.917)، (0.961)، (0.964)، (0.966)، (0.968) على الترتيب في التنبؤ بمستوى الدافعية للتعلم عن بعد لدى طلاب جامعة شقراء، ونستطيع صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ على النحو التالي:

الدافعية للتعلم عن بعد = 0.917 (الدرجة الكلية للضغوط النفسية) + 0.961
(الضغوط الأسرية) + 0.964 (الضغوط الدراسية) + 0.966 (الضغوط المادية) + 0.968
(الضغوط الصحية) - 34.381 (الثابت).

وفي ضوء النتيجة السابقة يتم قبول الفرض الثامن للدراسة.

واتفقت النتائج السابقة مع دراسة الظفيري (2013)، ودارسة Gibbons (2010)
ودراسة مع نتيجة الدراسة الحالية بينما اختلفت مع نتائج دراسة Bhandari (2012).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتمشى مع الواقع الحالي حيث إن الطلاب عرضة مثل
باقي أفراد المجتمع بجائحة كورونا مما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية والتي أثرت
بدورها على دافعتهم للتعلم عن بعد.

التوصيات:

1. تصميم وتنفيذ برامج وندوات متخصصة للتوعية بطبيعة وأهمية التعليم عن بعد
والحاجة إليه.
2. ضرورة تركيز الجهات المسئولة على توفير متطلبات التعليم عن بعد مما ينمي من
اتجاهات الطلاب الإيجابية نحوه.
3. الاستفادة من خبرات الدول المتقدمة في مجال التعليم لتطويره واقعه بجامعة
شقراء.
4. دراسة الأسباب والعوامل التي تجعل طلاب الجامعة أكثر عرضة للضغوط النفسية
ووضع المقترحات الإجرائية للتعامل معها.

المقترحات:

1. دافعية التعلم وعلاقتها بمستوى التحصيل لدى طلاب جامعة شقراء.
2. معوقات تطبيق التعلم عن بعد من وجهة نظر طلاب جامعة شقراء في ضوء بعض
المتغيرات.
3. دافعية التعلم وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب جامعة شقراء.
4. مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعة شقراء.

المراجع

- إبراهيم، محمد، أحمد (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الأنشطة الرياضية في تخفيف الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ابراهيمى، أسماء عبد العزيز (2015). الضغوط الوالدية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدي المرأة العاملة دراسة ميدانية علي عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة. ولاية بسكرة. رسالة دكتوراه. جامعة محمد خيضر.
- أبو عرام، أمل علاء الدين (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطب، جامعة عين شمس.
- بابكر، موهب محمد الحاج (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية والأمن النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية: مقارنة بين التلاميذ الموهوبين والأذكيا العاديين – بمرحلة الأساس بالمدارس الحكومية بولاية الخرطوم (رسالة دكتوراه منشورة). كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- بطرس، حافظ بطرس (2013). المشكلات النفسية وعلاجها (ط3). دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- حسين، طه عبد العظيم حسين، سلامة، عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الحموري، خالد عبد الله حمد، عبد الكريم، محمد المهدي. (2015). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً: دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس. العدد (46)، 303-281.
- الخريري، زينب سعيد حامد. (2020). أساليب التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الباحة.
- الدهشان، جمال على؛ يونس، مجدي محمد. (2010). استخدام الهاتف المحمول في التعليم والتدريب، لماذا؟ وفي ماذا؟ وكيف؟ مشاركة مقدمة في الندوة الأولى في تطبيقات تقنية المعلومات والاتصال في التعليم والتدريب، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم تقنيات التعليم.
- سيد، عصام محمد عبد القادر، وعبد القادر، مها محمد أحمد محمد. (2020). تصور مقترح لتفعيل متطلبات التعليم الرقمي في ضوء الشراكة المجتمعية، المؤتمر الدولي السادس لكلية التربية – بنين جامعة الأزهر بالقاهرة بعنوان "الشراكة المجتمعية وتطوير التعليم" دراسات وتجارب 2020/2019م

- عبد الرحيم، عائشة علي. (2011). الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين وأساليب تعاملهم معها في ضوء المستوى الاجتماعي الاقتصادي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية.
- عبد الله، مجدي أحمد محمد (1997). علم النفس العام دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه. عمان: دار المعرفة الجامعية.
- عبد ربه، فاطمة، عبد المجيد، قطب (2012). الضغوط النفسية لدي آباء الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عبيد، ماجدة، بهاء الدين (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره علي الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عثمان، الطيب حمد الزين عبد الله، وطيفور، محمد أحمد كرم الله. (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب جامعة شندي، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة، العدد 158، أبريل.
- عربيات، أحمد عبد الحلیم. (2007). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجيات التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد (5)، العدد (2)، 49.
- عسكر، علي (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. ط2)، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- علي، عبد السلام. (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، يناير فبراير مارس 2000م.
- فونوليه، ألان ليوري، فابيان (2000). الدافعية والنجاح المدرسي، ترجمة محمد الطيب سعداني مراجعة علال بن العزيمة. دمشق: المركز العربي للتعريب والترجمة.
- القصيبي، فتحية، العربي (2014). مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهه بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. الجزائر، المجلة الجامعية.
- الهاشبي لوكيا. (2000). الضغط النفسي لدي أساتذة التعليم العالي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة منتوري قسنطينة.

المراجع العربية مترجمة:

Ibrahim, M. A., (2011). *The effectiveness of a counseling program based on sports activities in relieving psychological stress among a sample of adolescents*. Master's thesis, Faculty of Education, Menoufia University



- Ibrahimi, A. A., (2015). *Parental pressures and their relationship to marital compatibility among working women, a field study on a sample of nurses and teachers in Tolga district*, Biskra. Ph.D. Muhammad Khider University.
- Abu Aram, A. A., (2005). *Methods of coping with stress and its relationship to some personality traits among secondary school students*. PhD thesis, Institute of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.
- Babiker, M. M., (2017). *Strategies for coping with pressures and their relationship to psychological toughness, psychological security and some demographic variables: a comparison between gifted and intelligent ordinary students - at the basic stage in government schools in Khartoum state* (published PhD thesis). College of Education, Omdurman Islamic University, Sudan.
- Boutros, H. B., (2013). *Psychological problems and their treatment (third edition)*. Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
- Hussein, T. A., & Hussein, S. A., (2006). *Strategies for managing educational and psychological stress*. Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Hammouri, Kh. A., & Abdul Karim, M. A., (2015). Methods of coping with psychological stress among academically superior students: a field study among students of King Abdullah II School for Excellence in Zarqa Governorate. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*. Issue (46), 281-303.
- Al-Khuraimi, Z. S., (2020). *Thinking styles and their relationship to strategies for coping with stress among talented female students in the secondary stage*, an unpublished master's thesis, College of Education, Al Baha University.
- Dahshan, J. A., & Younes, M. M., (2010). *The use of the mobile phone in education and training, why? And in what? and how? Participation presented in the first symposium in the applications of information and communication technology in education and training, King Saud University, College of Education, Department of Educational Technologies*.
- Syed, E. M., & Abdel-Qader, M. M., (2020). A proposed vision for activating the requirements of digital education in the light of community partnership, *the Sixth International Conference of the Faculty of Education - Boys, Al-Azhar University in Cairo, entitled "Social Partnership and Education Development" Studies and experiences 2019/2020*

- Abdul Rahim, A. A., (2011). *Psychological stress among university students and methods of dealing with it in light of the socio-economic level*, unpublished PhD thesis, Faculty of Education, Omdurman Islamic University.
- Abdullah, M. A., (1997). *General psychology is a study of human behavior and its aspects*. Amman: University Knowledge House.
- Abd Rabbo, F., & Abd al-Majid, Q., (2012). *Psychological stress among parents of children with cerebral palsy in the light of some variables*. Master's Thesis, Institute of Educational Studies, Cairo University.
- Obaid, M., & Bahaa El Din (2008). *Psychological stress and its problems and its impact on mental health*. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- Othman, A. H., & Tayfur, M. A., (2012). Psychological stress and its relationship to the five major personality factors among Shendi University students, *Journal of Education, Faculty of Education, Al-Azhar University in Cairo*, Issue 158, April.
- Arabiyat, A. A., (2007). Psychological pressures that outstanding students are exposed to and strategies for dealing with them. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, Volume (5), Number (2), 49.
- Askar, A., (2003). *Life pressures and methods of coping with them (mental and physical health in the age of stress and anxiety*. (I 2), Kuwait: Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Ali, Abdul Salam. (2000). *Social support and stressful life events and their relationship to compatibility with university life*, *Journal of Psychology*, issue fifty-third, fourteenth year, Egyptian General Book Organization, January February March 2000 AD.
- Fonolet, A., & Lyory, F., (2000). *Motivation and school success*, translated by Muhammad Al-Tayeb Saadani, reviewed by Allal bin Al-Azmia. Damascus: The Arab Center for Arabization and Translation.
- Al-Qasabi, F. A., (2014). *The extent to which university youth enjoy psychological toughness in the face of some contemporary life pressures*. Algeria, University Journal.
- Hashemi L., (2000). *Psychological pressure on teachers of higher education*. College of Humanities and Social Sciences. Mentouri University of Constantine.

المراجع الأجنبية:

- B. Ahadi, M Narimani.(2010). Relationship between personality traits and Education. *Trakia journal of sciences*, Vol.8, No.3. pp, 53 – 60.
- Bai, Y., Lin, C., Lin, C., Chen, J., Chue, C., & Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatry. Serv.* 55, 1055–1057. doi: 10.1176/appi.ps.55.9.1055.
- Bates, J. A.(2018). Extrinsic reward and intrinsic motivation: A review with implications for the classroom. *Review of Educational Research*, 49, 557- 576.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 287. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 517–518.
- Haley, V. Berkel. (2009). The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression. Master of science in psychology, University of Canterbury.
- Hasanah, U., Immawati, L., & Livana, P. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic covid-19. *Journal of Mental Nursing*, 8, (3), 299-306.
- Lambert, V. (2007). Predictors of physical and mental health in hospital nurses within the People's Republic of China. *Journal of International Nursing*, 54 (1), 85-91.
- Lepper ,M.R.(2018). Motivational Considerations in the Study of Instruction. *Cognition and Instruction*, 5 (4), 289 – 309.
- Li, X., Lv, S., Liu, L., Chen, R., Chen, J., Liang, S., & Zhao, J. (2020). COVID-19 in Guangdong: Immediate Perceptions and Psychological Impact on 304,167 College Students. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02024.
- Newby ,T.J.(2019). Classroom Motivation: Strategies of First-Year Teachers. *Journal of Educational Psychology*.83,PP 195-200.

- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iurtia, M., & Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research* 290. doi:10.1016/j.psychres.2020.113108.
- Popoola, Bayode Isaiah & Ilugbo, Esther Ajoke: Personality traits as predictors of stress among females teachers in Ostun State teaching service. *Edo, Journal of counseling*. Vol.3, No 2, 2010. P,P 179 -233.
- Rith-Najarian, L., Boustani, M., & Chorpita, B. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*. 257, 568–584. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.035.
- Rogowska, A., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797–811. <http://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.
- Sayiner, B. (2006). Stress level of university students. *Istanbul university Journal of science*, 5 (10), 23-34.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22 (9), e21279. doi: 10.2196/21279.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G., Khoshaim, H., & Sukayt, A. (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6206; doi:10.3390/ijerph17176206.
- Taylor, M., Agho, K., Stevens, G., & Raphael, B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health* 8:347. doi: 10.1186/1471-2458-8-347.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (2009). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599–620.
- Wang, Z., Yang, H., Yang, Y., Liu, D., Li, Z., Zhang, X., & Mao, C. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 275, 188–193.
- Woodworth ,R.S.(2018). *Dynamic Psychology*. Columbia university press.



-
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) Related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investing*, 17 (2), 175–176.
- Yulia, H. (2020). Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL (English Teaching Journal)*. 11(1) .