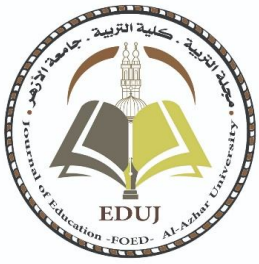

تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل أزمة كورونا العالمية

إعداد

د/ سهى بدوي محمد منصور

أستاذ مساعد التربية الخاصة، كلية العلوم والدراسات الإنسانية ،

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية.

تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل أزمة كورونا العالمية

سهى بدوي محمد منصور

التربية الخاصة ، كلية العلوم والدراسات الإنسانية، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية.

البريد الالكتروني: sohabadawi@gmail.com

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها بتجربة التعليم عن بعد في ظل ازمة كورونا العالمية بمدارس الجبيل بالمملكة العربية السعودية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (112) طالبة بالمرحلة الثانوية بالصف الثالث الثانوي موزعين على 7 مدارس بمدينة الجبيل بالمملكة العربية السعودية. واستخدمت الباحثة استبيان من اعدادها للإجابة عن تساؤلات البحث وكان من أهم نتائج الدراسة ارتفاع مستوي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن ممارسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا، ارتفاع مستوي الضغوط النفسية الموجودة لدى طالبات المرحلة الثانوية والتي تنعكس سلبيا على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا، ارتفاع مستوي الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية والتي تنعكس سلبيا على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا ، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تجربة التعليم عن بعد وارتفاع مستوي الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية COVID 19

الكلمات المفتاحية: التعليم عن بعد، الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية، طالبات المرحلة الثانوية، كوفد 19.

The Experience of E-Learning Instruction and Its Correlation with Psychological and Social Pressures among High School Students in Light of the Global Corona Crisis

Soha Badawi Mansour

College of Sciences and Human Studies, Imam Abdul Rahman Bin Faisal University, Kalkalah, Saudi Arabia.

Email: sohabadawi@gmail.com

ABSTRACT

The current study aimed to identify the correlation between the sources of psychological and social stress among secondary school students and their correaltion with the experience of distance instruction in light of the global Corona crisis in the schools of Jubail in the Kingdom of Saudi Arabia. The study sample consisted of (112) secondary school students in the third year of the secondary school and distributed over 7 schools in Jubail, Saudi Arabia. The researcher developed a questionnaire to fulfill the research questions, and of the most important results of the study was the high level of satisfaction of secondary school students about the practice of distance instruction in light of the Corona pandemic, and the high level of psychological pressures that exist among secondary school students, which is negatively reflected on distance education in light of the Corona pandemic. The high level of social pressures that secondary school students are exposed to, which is negatively reflected on distance education in light of the Corona pandemic, and the existence of a statistically significant correlation with the distanant instruction experience and the high level of psychological and social pressures among secondary school students in light of the global Corona crisis.

Keywords: E-Learning Instruction, Psychological Stress, Social Pressure, High School Student, Covid 19.

مقدمة:

تُعد الضغوط النفسية والاجتماعية ظاهرة ملموسة وجزأ لا يتجزأ من حياة الأنسان، ولا سيما في العصر الحديث الذي يتصف بالمتغيرات المتسارعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها، وسببت هذه التغيرات مواقف يومية ضاغطة، ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يلمسها الإنسان في عمله، وأسرته ومجتمعه، من خلال تعامله مع الآخرين.

ولعل من أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته وصحته وطاقته، مشكلة الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر، فمع تعقد الحياة وتزايد أعبائها ومنافساتها وصراعاتها وتطوراتها في كافة المجالات الأسرية والتربوية والثقافية، أصبحت تلك التغيرات السريعة في كل شيء علامة مميزة، ومع التقدم والتحضر ارتفعت وتطورت أهداف الإنسان في الحياة وأصبحت تشكل مصدرًا هامًا من مصادر الضغوط النفسية على الإنسان، التي تظل تلاحقه وهو في سبيله لتحقيق التوافق مع ذاته ومع بيئته حيث تتحدد الضغوط النفسية بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، وقد يتعرض الأشخاص لضغوط متزايدة ومستمرة ومرتفعة الشدة، وهم في الوقت نفسه لا يملكون أساليب وآليات التوافق والمواجهة المناسبة ويعانون بالفعل من المترتبات والآثار الضارة المرتبطة بهذه الضغوط (يوسف، 2007: 3).

وتنتج الضغوط النفسية عن المواقف غير السارة فقط ولكن المواقف الخبرات السارة تشكل ضغط أيضًا، وأن الضغوط الناتجة عن الخبرات والمواقف السارة قليلة الضرر إذا ما قورنت بأضرار الضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة (Miller, 1982: 60).

وهناك عوامل خارجية ضاغطة على الأفراد، توجد لديهم إحساساً بالتوتر، أو تشويه في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، والضغط النفسي حاله يعانيها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خجل شديد، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرراً حقيقياً، ومباشراً على الفرد فهو يعيش في حاله من الشعور بالتهديد ، إن الأفراد الذين يعانون الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، يقللون من شأن أنفسهم ولا يستطيعون مقاومة القلق الناجم عن أحداث الحياة اليومية وضغوطها، ويبحثون باستمرار عن المساعدات النفسية (Gulliford, R.&Upton., 1992:124).

إن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وانفتاحاً مع الآخرين أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية (مجدي،2003: 5).

وتواجه الطالبات في مرحلة المراهقة العديد من الضغوط النفسية والمشكلات التي تسبب لهن الاضطراب ومنها تدنى مستوى الكفاءة الاجتماعية، لذلك يجب أن يتوفر في المدرسة الجو الذي يشعر الطالبات بالأمان والحرية والتعبير الحر عن قدراتهم واحتياجاتهم، حتى يكون لديهن مستوى مرتفع من الكفاءة الاجتماعية وبذلك تتحقق أهداف العملية التعليمية (بخيت، 1994: 192).

ويرى بوتشانان وزملاؤه (Buchanan et al., 2010) أن الضغوط النفسية تعتبر من المشكلات الهامة، التي اخذ المختصون يركزون اهتمامهم عليها، لكثرة ما يتعرض له الأفراد من مشكلات وأحداث، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، وكذلك زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي انعكست نتائجها على الأفراد والمجتمعات.

كما ترى بخش (2002) أن الضغوط النفسية الأسرية هي عبارة عن مجموعة من الخبرات المتراكمة، والتي تنتج عن حدث معين يصيب أحد أفراد الأسرة، ويكون له تأثير سلبي ويؤثر على جميع أفرادها بدرجات مختلفة، وينتج عن هذا الحدث وجود مجموعة من الحاجات النفسية والمادية والاجتماعية، والتي تتمثل في عدم دراية الأسرة بكيفية مواجهة هذه المشكلة، ونقص الموارد والخدمات المادية المتاحة، ويؤدي هذا إلى زيادة الشعور بالعجز، مما يدفع الأسرة إلى إتباع بعض الأساليب التكيفية، الناجحة وغير الناجحة، ويتوقف نجاح الأسرة، في التوافق مع الضغط على مقدار توافر الخدمات والدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من البيئة المحيطة.

وقد أشار (هول وليندزي) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري، والإخطار والكوارث، والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع، والخداع، وضعف تقدير الذات.

كما تؤكد مارجريت لويد (Loyed Margaret) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

وتعتبر المدرسة المحضن الثاني في الأهمية بعد الأسرة فهي النواة الأساسية الثانية والتي تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتؤثر في سلوكه تأثيرا كبيرا ولابد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الفرد والمدرسة علاقة توافقية ايجابية ويعد الفرد متوافقاً مدرسياً إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي مع رضا المدرسة عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية من مدرسين وزملاء وعاملين والتوافق الاجتماعي المدرسي السوي له الآثار الايجابية التي تعود على الفرد بالسعادة والتعلم الجيد للأنماط السلوكية المقبولة والمهارات التي تسهل وصوله إلى علاقات اجتماعية ناجحة ، كما وان للتوافق المدرسي مؤشرات تتمثل في بناء الفرد علاقات حميمة مع الأصدقاء والأقران في المدرسة ومدى شعوره بالاحترام بينهم وتنمية الشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونه ومشاركته في أنشطة المدرسة المختلفة .

ومع اتساع نطاق جائحة "كوفيد-19"، اضطرت المدارس في جميع أنحاء العالم إلى إنهاء التعليم وجها لوجه. وقد حاولت معظم المدارس الانتقال إلى شكل التعلم عن بعد، على الرغم من أن الوقت قد حان للاستعداد لهذا الانتقال كان قصيرا. وقد ازدادت أعداد الطلاب المشاركين في التعلم عن بعد زيادة مضاعفة بين عشية وضحاها تقريبا، بما في ذلك أعداد كبيرة كانت قد شاركت في السابق حصرا في التعليم وجها لوجه. وبالمثل، تحولت أعداد كبيرة

من المعلمين فجأة إلى التعلم عن بعد، بما في ذلك العديد من ذوي الخبرة الضئيلة في هذا الشكل.

في مثل هذه الحالة، قد يكون من المتوقع أن بعض الطلاب على الأقل سوف تواجه انقطاعات ذات مغزى في تعلمهم. وعلاوة على ذلك، قد يؤدي الانتقال إلى تفاوت في فعالية التعليم، مع احتمال تأثر الطلاب في المدارس المحرومة، والمدارس الثانوية العامة، والمدارس الثانوية العامة بشكل غير متناسب. وكانت الفجوات في الإنجاز التي شملت هؤلاء الطلاب واضحة قبل الوباء (منح صانعي، 2013؛ Schifter وآخرون، 2019)، ويبدو من المعقول أن الوباء قد يؤدي إلى تفاقم هذه الفجوات

ومن هنا يتضح للباحث أنه لو كانت التوترات تسكن الفرد من داخله فكيف ستكون طريقة تعامله مع الآخرين، والعكس صحيح، لو كانت التوترات والقلق تسود الفرد فكيف ستكون طريقة تعامله مع نفسه وذاته، "بالتأكيد فاقد الشيء لا يعطي" ولذلك ير الباحث أن الضغوط النفسية والاجتماعية يكون لها أثر كبير ومهم للغاية في استقرار النفس البشرية ومحيطها على حدٍ سواء، ومن هنا لا بد من توفير المناخ الإيجابي والفعال للفرد.

وقد نتج عن انتشار وباء كورونا الجديد COVID'19 تحديا كبيرا لنظام التعليم والتعلم في جميع أنحاء العالم. تم اجبار جميع الطلاب على الالتزام بمنازلهم لخفض التأثير المضاعف لفيروس كورونا. وبالتالي ازداد الطلب على منصات التدريس الافتراضية على شبكة الإنترنت بشكل غير متوقع وتحديات يواجها اضاء هيئة التدريس والطلاب أثناء التدريس ويحاول هذا البحث دراسة واقع تطبيق تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية 19 COVIDبمدارس الجبيل بالمملكة العربية السعودية.

وفي ضوء ما سبق تهتم الدراسة الحالية بدراسة ممارسة تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية 19 COVID للتوصل إلى نتائج تفيد في توفير الظروف الملائمة حتى ينعكس ذلك عليهن وبالتالي يعود بالفائدة على الطالبات ويحقق أهداف العملية التعليمية في تنمية شخصية متكاملة للأفراد، حتى يكونوا قادرين على نفع أنفسهم ومجتمعهم ودفعه نحو التقدم، ولأن عدم الاهتمام بالضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات ستنعكس سلباً على حياتهن المستقبلية.

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية والاجتماعية مصطلحين يشيران إلى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق؛ من أجل المحافظة على الإحساس بالذات والتوافق مع البيئة المحيطة وتشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة، وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية؛ ويعد التوافق النفسي والاجتماعي مهم في كل جوانب الحياة والانسان السوي هو الذي يكون متوافقا مع نفسه ومع الأخرين. وفى ظل انتشار جائحة كورونا أصبح التعليم عن بعد من سمات العصر، ويحاول البحث الحالي دراسة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بتجربة التعليم عن بعد لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية بمدارس الجبيل بالمملكة العربية السعودية. وهناك دراسات مثل

دراسة العدوى، دعاء محمد. (2018) تناولت الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي وهناك دراسة اخري Crescenza, Giorgio (2021)

هدفت لأجراء مسح على الطلاب الإيطاليين والمعلمين والأسر للكشف عن الظروف السائدة في قطاع التعليم في ظل Covid-19. وكان من أهم النتائج التي توصل اليها المسح وجود صعوبات هائلة من المنظور النفسي والاجتماعي ولا سيما بالنسبة لذوي الإعاقة اما دراسة Arora, Ritu Gandhi; Chauhan, Anushree (2021) والتي ركزت على التعرف على التحديات التي تواجه الطلاب والمعلمين حول العمل من المنزل، ومستوى راحتهم في استخدام منصات التدريس عبر الإنترنت في ظل جائحة COVID 19، وأظهرت نتائج هذه وجود ضغوط أثناء العمل من المنزل مثل صعوبة الحفاظ على توازن حياة العمل، والاضطراب في المنزل، وصعوبة الحفاظ على التواصل الشخصي مع الطلاب الذي كان ممكنًا في التعليم وجهًا لوجه، وعدم التحكم في الطلاب الذين يحضرون الفصول الإلكترونية. في حين ركزت دراسة Arora, Ritu Gandhi; Chauhan, Anushree (2021) على أعضاء هيئة التدريس واهم التحديات التي تواجههم في التعليم عن بعد بينما اشارت دراسة (Quintiliani, L. el.al. 2021) الى ارتفاع مستوي القلق النفسي وانخفاض مدى الاهتمام وصعوبة الدراسة وما يترتب على ذلك من قلق في التعليم عن بعد أما دراسة (Katz, Vikki, S. el.al.2021) فقد كشفت النتائج أن التحديات التي يواجها الطلاب في الاتصال بالإنترنت والأجهزة الرقمية أثناء التعلم عن بعد كانت مرتبطة بانخفاض كفاءة التعلم عن بعد، وتحديات عدم المساواة الرقمية خلال العام السابق للجائحة مع انخفاض معدل الإصابة بالوباء. في حين نجد ان الدراسة الحالية أظهرت ارتفاع مستوي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن ممارسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وقد يرجع ذلك للحرص الشديد عن عدم النزول وفقا للإجراءات الاحترازية خوفا من العدوي وما يتوافر من أدوات تساعد على انجازهم لتكليفاتهم مقارنة بالطريقة التقليدية وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة Palau, Ramon 2021). ومن خلال العرض السابق نستطيع ان نحدد الفجوة البحثية التي يحاول البحث الحالي تغطيتها من خلال الإجابة عن التساؤلات الاتية:

1-ما مدي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

2- ما مستوى الضغوط النّفسيّة التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

3-ما مستوى الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

4-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل انتشار فيروس كورونا العالمي؟

أهمية البحث:

أصبح التعليم عن بعد هو السمة السائدة في التعليم في ظل انتشار جائحة كورونا وما ترتب عليها من اكتساب المهارات المعرفية والأكاديمية عن طريق استخدام المنصات التعليمية المختلفة وفى البحث الحالي نحاول القاء الضوء عن درجة تأثير الانتقال السريع لطالبات المرحلة الثانوية من نظام التعليم التقليدي الى نظام التعليم عن بعد على وجود الضغوط النفسية والاجتماعية لديهم في ظل انتشار ازمة كورونا العالمية واثراء الجانب النظري بالتعرف عن تجربة التعليم عن بعد وما نتج عنها من ضغوط نفسية واجتماعية وما يمكن ان نقترحه من توصيات لعلاج هذا الجانب بالإضافة الى ما يمكن ان نضيفه من أهمية تطبيقية تتمثل في المقترحات الخاصة بتطوير التعليم عن بعد لتخفيف الأعباء النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية واعداد استبيان لقياس العلاقة بين التجربة الحالية للتعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية .

اهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى:

1- التعرف عن مدي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

2- التعرف على مستوى الضغوط النّفسيّة التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

3- العرف على مستوى الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل انتشار فيروس كورونا العالمي؟

مصطلحات البحث:

1 مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على عدة مصطلحات يمكن تناولها فيما يلى:

الضغوط النفسية:

يعرف كوكس وماكاى MacKay et kox الضغوط النفسية بأنها: ظاهرة تنشأ بين مقارنة الفرد للمتطلبات التى تطلب منه وقدرته على مواجهتا، وعندما يحدث عدم توازن فى الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد أى الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة وتدل محاولات الشخص النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط (الرشيدى، 1999 :20).

ومن هنا ترى الباحثة أن الضغط النفسي نتيجة مجموعة مختلفة من المؤثرات الداخلية والخارجية مما يتسبب بحالات انفعالية مزعجة تعيق الفرد على المستوى الاجتماعي والمهنى والنفسي، مما يتطلب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة سليمة لعلاجها أو التخفيف منها.

وتعرفها الباحثة إجرائيا بأنها: هى حالة الضغوط النفسية التى تصدر عن طالبة المرحلة الثانوية، ناجمة عن عدم موائمة بين الطالبة ومجتمعها المدرسي، أو المجتمع الخارجي مما يتطلب وضع حلول لتلك الضغوط بطريقة علمية تربوية.

وتعرف الضغوط النفسية والاجتماعية فى الدراسة الحالية بأنها الدرجة التى تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم فيه هذه الدراسة.

محددات البحث:

الحدود الموضوعية: الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بتجربة التعليم عن بعد لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية بمدارس الجبيل بالمملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (112) طالبة بالمرحلة الثانوية بالصف الثالث الثانوي

الحدود المكانية: ستة مدارس ثانوية بمدينتي الجبيل والدمام الجبيل في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول والثاني من العام الدراسي 2020-2021

الإطار النظري

أولاً المحور الأول: الضغوط

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تظهر فى مواقف وأوقات مختلفة بحيث تتطلب توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة أو المجتمع، ولذلك يرى لازورس (57 :1961) Lazarus أن الضغط ليس هو المثير ولا الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة وأن التفاعل المتبادل بين العوامل الشخصية والمواقف المتعلقة بموقف ما تؤدى إلى قيام الفرد بتقدير معرفى للأحداث ، ويعرف شافير (2000:17) Shafer إلى الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما وإنها خاصية للحياة، ومن المعروف بأن الضغوط النفسية التى بتعرض لها الفرد تعيق تكيفه مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التى تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع، لما لها من تأثير خارجى و داخلى على حياته اليومية، قد ينتج عنها ضعف القدرة على الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلبا علبه فى جانب أو أكثر من جوانب حياته (النوايسة،2013:143).

ومن هنا ترى الباحثة أن الضغط النفسي نتيجة مجموعة مختلفة من المؤثرات الداخلية والخارجية مما يتسبب بحالات انفعالية مزعجة تعيق الفرد على المستوى الاجتماعي

والمهنى والنفسي، مما يتطلب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة سليمة لعلاجها أو التخفيف منها.

أنواع الضغوط النفسية:

يقسم (الرشيدي، 1999) الضغوط الى فيقسه تقسيما أكثر شمولاً مما سبق حيث يري أن الضغوط تنقسم إلى :

1- هي الضغوط التي تنبع من علاقات الشخص مع الآخرين ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام. استنادًا إلى نظرية تقييم العاطفة، ينشأ الضغط عندما يقوم شخص ما بتقييم الحالة على أنها ذات صلة شخصية ويُدرك أنه لا يملك الموارد اللازمة للتغلب على الوضع المحدد أو التعامل معه. لا يجب بالضرورة أن يحدث حدث يتجاوز القدرة على التأقلم لكي يواجه المرء ضغوطًا، حيث أن تهديد مثل هذا الحدث يمكن أن يكون كافيًا.

يُعرف الباحثون الضغط الاجتماعي والضغوط الاجتماعية بطرق مختلفة. عرّف وأدمان، دوركين، وكونتي-رامسدن في 2011 الضغط الاجتماعي بأنه "الشعور بعدم الراحة أو القلق التي قد يتعرض لها الأفراد في المواقف الاجتماعية، والنزعة المرتبطة به لتجنب المواقف الاجتماعية المجهدة". حدد إلفيلد (1977) الضغوطات الاجتماعية بأنها "ظروف من الأدوار الاجتماعية اليومية التي تعتبر عمومًا إشكالية أو غير مرغوب فيها". حدد دورمان وزابف (2004) الضغوطات الاجتماعية بأنها "فئة من الخصائص، أو المواقف، أو الأحداث، أو السلوكيات المرتبطة بالسلوك النفسي أو البدني والتي هي ذات طابع اجتماعي بشكل ما".

هناك ثلاث فئات رئيسية من الضغوطات الاجتماعية. تُعرَّف أحداث الحياة بأنها تغيرات حادة مفاجئة وحادة تتطلب من الفرد التكيف بسرعة (مثل الاعتداء الجنسي والإصابة المفاجئة). تعرف السلالات المزمنة بأنها أحداث مستمرة تتطلب من الفرد إجراء تكيفات على مدى فترة طويلة من الزمن (مثل الطلاق والبطالة). يتم تعريف المتاعب اليومية على أنها أحداث بسيطة تحدث، والتي تتطلب التكيف على مدار اليوم (مثل حركة المرور السيئة، والخلافات). عندما يصبح الإجهاد مزمنًا، يواجه الشخص تغيرًا عاطفيًا وسلوكيًا وفسيولوجيًا يمكن أن يعرض الشخص لخطر أكبر في تطوير اضطراب عقلي ومرض جسدي.

البشر كائنات اجتماعية بطبيعتها، لأن لديهم عادة حاجة أساسية ورغبة في الحفاظ على علاقات اجتماعية إيجابية. وبالتالي، فإنهم عادة ما يجدون الحفاظ على الروابط الاجتماعية الإيجابية لتكون مفيدة. يمكن للعلاقات الاجتماعية أن توفر الحماسة، وتشجع مشاعر الاندماج الاجتماعي، وتؤدي إلى النجاح الإنجابي. أي شيء يعطل أو يهدد بتعطيل علاقاتهم مع الآخرين يمكن أن يؤدي إلى ضغوط اجتماعية. يمكن أن يشمل ذلك وضعًا اجتماعيًا منخفضًا في المجتمع أو في مجموعات معينة، وإلقاء خطاب، وإجراء مقابلات مع أصحاب العمل المحتملين، ورعاية طفل أو زوج مع مرض مزمن، أو مقابلة أشخاص جدد في أحد الحفلات، أو التهديد بوفاة أحد الأحباء أو موتهم الفعلي. والطلاق والتميز. يمكن أن ينشأ الضغط الاجتماعي من البيئة الصغرى للشخص (على سبيل المثال، الروابط العائلية) والبيئة الكلية (على سبيل المثال، البنية الاجتماعية الهرمية). الإجهاد الاجتماعي هو عادة النوع الأكثر

شيوعًا من الإجهاد الذي يعاني منه الناس في حياتهم اليومية ويؤثر على الأشخاص بشكل أكثر كثافة من الأنواع الأخرى من الضغوطات.

2- الضغوط الاقتصادية :وبقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤدى الفرد وقته على الاستجابة لها، كما أنها تعني الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات الهامة التي يواجهها الفرد في مهنته، وعمله مثل الشقاق مع الزملاء وضغط عدم الرضا عن العمل أو الترقية .

3- الضغوط المدرسية :وبقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي والشعور بالوطأة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة مثل ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي . بالإضافة إلى أنواع أخرى من الضغوط هي الضغوط الطبيعية - الضغوط السياسية الضغوط الجسمية .(الرشيدي – 1995-ص3 -7) (مفتاح عبد العزيز – 2010 – ص110-133.

مصادر الضغوط النفسية:

أشار القذافى (1998: 53) إلى عده مصادر للضغوط النفسية منها:

- الإحباط: يعتبر من العوامل الهامة التى يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب القيام به أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذى يسعى إليه، وعادة ما ينشأ الإحباط إما بسبب العوامل الداخلية التى تمنع الشخص من القيام بالنشاط كما يجب أن يكون، وإما بسبب العوامل الخارجية التى تسد طريق الشخص بينه وبين الوصول إلى الهدف المقصود.

- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهدد، والتهديد يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، وانه يمكن للشخص فى حالة التهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتحاشى حدوث ما يخشاه ولحمايته مما قد لا تحمد عقباه.

- الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة فى تحقيق الهدف الآخر، ولا يمكن حل الصراع طالما كانت رغبة الإنسان التوفيق فى جميع بين الموقفين أو محاولة تحقيق الهدفين فى أن واحد.

- القلق: ويعتبر من الجوانب الهامة التى تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية، نظرا لأنه لا يمكن التحقق من وجود القلق أو التعرف عليه بشكل مباشر، فإنه يمكن التعرف على وجوده من متابعة أسبابه ومظاهر أعراضه ونتائجه، وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص المعنى أو سؤاله عن حالته ومشاعره وأحاسيسه.

أعراض الضغوط النفسية:

أشار عسكر (2000:38) إلى عدة وجود أعراض للضغوط النفسية منها:

- الأعراض الجسدية: مثل: التوتر العالى، العرق الزائد، الصداع، التعب أو فقدان الطاقة.

- الأعراض الانفعالية: سرعة الانفعال، تقلب فى المزاج، العصبية، العدوانية، كسرعة الغضب، سرعة البكاء، الاكتئاب.

- الأعراض الفكرية أو الذهنية: مثل: النسيان، الصعوبة فى التركيز، الصعوبة فى اتخاذ القرارات، إصدار أحكام غير صائبة، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، تزايد عدد الأخطاء

- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: مثل عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الآخرين، تصيد أخطاء الآخرين، تجاهل الآخرين. فتظهر الضغوط النفسية على شكل، ضغوط مفاجئة: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغير فى الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية، وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعى هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسى والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات فى الصحة النفسية ويمكن تناول تلك النظريات على النحو التالى:

أولاً: نظرية سبيلبرجر "" Spielberger

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن فى نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكى مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، وبتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أى مستوى القلق كسمة)" (الزعبى، 1997: 111).

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد فى استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق (بيلبرجر، شارلز وآخرون،1984: 11).

وأكد "سبيلبرجر" Spielberger على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً فى الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له (حداد ،1995: 933).

ثانيا: نظرية هانز سيلى"Hans Selye":

كان هانز سيلى - بحكم تخصصه كطبيب – متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك

استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج، ويعتبر "سيلى" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (عثمان، 1999 :98).

وحدد "سيلى" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهى:

1- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذى يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون فى الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة (عسكر،2000: 35).

2- مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حوة معينة تون قادرة على الصد لمصدر التهديد، وتختفى التغيرات التى ظهرت على الجسم فى المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة فى حالات معينة.

ثالثاً: نظرية حانون:

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التى اعتمدت على الجوانب حانون والبيولوجية فى تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم حانون والأستاذ بجامعة هارفرد" والتر حانون" 1932 أثناء دراسة للفقرة التى ستجب بها آل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، حيث يعتبر أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، بحيث استندت نظريته على مصطلح التوازن ، للإشارة إلى نزعة الكائن العضوي لاستخدام موارده، واستنفار مصادره، بهدف المحافظة على ابر حالات الثبات فى العضوية، وتحقق القدرة على البقاء، فعندما يكون الفرد فى حالة من عدم التوازن فانه جاهد لمحاولة إعادة تأسيس التوازن، ويرى حانون أن هناك إحداثا تسبب اضطرابا فى البيئة الداخلية للكائن العضوي، وعندما تدرك العضوية هذا الخطر فى البيئة المحيطة فأنها تستجيب لهذه الحالة الطارئة بتغيرات فسيولوجية، إما بالهجوم (Fight) أو بالهرب (Flight) وأن الكائن الحى يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التى يستخدمها جسم الكائن الحى فى مواجهة تلك الضغوط (السلطان، 2009:55).

وترى الباحثة من خلال الاطلاع على النظرية انها تشير إلى وجود ميكانزيم أو آلية فى جسم الإنسان تساهم فى احتفاظه بحالة من الاتّزان الحيوى أى القدرة على مواجهة التغيرات التى تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائى بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، وبالتالي أى مطلب خارجى بإمكانه أن يدخل لهذا التوازن إذا فشل الجسم فى التعامل معه.

رابعاً: نظرية موراى:

أنشا هنرى موراى نظريته التى صدرت عام 1938 والتى أوضح فيها أن الضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد فى بيئة الفرد فبعضها مادى والآخر بشرى، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهى محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان، ويقسم موارى الضغوط النفسية إلى نوعين: ضغوط آلفا: وهى التى توجد فى الواقع الموضوعي فى بيئة الفرد.

وضغوط بيتا: وهى الضغوط كما يدركها الشخص، ويؤكد موراى أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التى تتضح فى سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات بصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم بتحقق الإشباع (العمرى، 84:2003).

ومن خلال العرض السابق للنظريات التى تناولت الضغط النفسية خلصت الباحثة إلى بعض النقاط الهامة التى توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية:

1-أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للطالبات، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

2-أن ردود الفعل نحو الضغوط عمليه معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

3-طريقة تفكير الطالبة وأفكارها المسبقة، تلعب دوراً هاماً فى نظرتاه للضغوط وتوافقها معها.

وبناء على ما سبق نستطيع القول: أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لطالبة ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لطالبة آخرى، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الطالبة وخبراتها الذاتية ومهارتها فى تحمل الضغوط وحالتها الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التى تهدد الطالبة.

ثانياً: المحور الثاني (التعليم عن بعد)

يعتبر التعليم عن بعد أحد مظاهر التطور والتجديد التربوي الذى بدأت ملامحه تتبلور بداية من نهاية فترة الستينيات، ولقد فرض هذا النمط من التعليم الجامعي وجوده في الأوساط التربوية كأحد الحلول الفعالة والقادرة على توفير المزيد من الفرص التعليمية لقطاعات كبيرة من الأفراد لم تستطع - لسبب أو لآخر – من الانتفاع من هذه الفرص من خلال الجامعات التقليدية، وهذا ما أوضحته دراسات منظمة اليونسكو حول التعليم المفتوح " فهو واحد من أكثر الميادين نمواً في الفترة الأخيرة ، نتيجة التطور المتسارع لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وانعكاساتها في ميدان التربية، وكذلك في مجال تصميم وتقديم أنظمة التعليم وذلك من خلال شبكة الإنترنت .

مفهوم التعلم عن بعد

مفهوم التعلم عن بعد" إن مصطلح التعلم عن بعد قد حققا عموماً شهرة واسعة؛ خاصةً بداية من أواخر الستينيات من القرن العشرين عندما بدأت اليونسكو فى الاهتمام بتبني

صيغ جديدة في ميدان تعليم الكبار والتربية المستمرة. وتتعدد مسميات التعلم عن بعد فنجد أنه تتعدد مسمياته فيقال أحياناً Distance (Learning التعلم عن بعد)، وفى أحيان أخرى (Teaching Distanceالتدريس عن بعد) وتارة ثالثة (التربية عن بعد Distance Education) وربما يكون هذا مؤشر لموضوع آخر؛ فتعريف التعلم من بعد يلاقى الخلاف بين الباحثين في تحديده مثله مثل أي مفهوم آخر في العلوم الإنسانية والاجتماعية، فلا يوجد اتفاق حول تعريف واحد ومحدد لمفهومه .وقد تعددت كتابات المتخصصين بالنسبة لمصطلح التعلم عن بعد أو التعليم عن بعد أو التعلم على البعد ، حيث هناك اتفاق على أن المصطلحات السابقة تؤدى الغرض فيما يتعلق بأن هناك مسافة بين المعلم والمتعلم ، فيستخدم مصطلح التربية عن بعد(Education Distance) للتعبير عن عملية التدريس والتعلم التي تتضمن نقل واكتساب المعارف والمهارات عبر وسائط متعددة و التي تستخدم نظراً للبعد بين المعلم والمتعلم ، كما أن مصطلح التدريس عن بعد أو التعليم على البعد Distance Teaching وذلك للإشارة إلى أن المعلم يدرس عن بعد ، ولكن في حالة وصف عملية التعلم من قبل المتعلم – المستفيد– أي وصف استقباله للمادة المتعلمة فيصبح المصطلح المستخدم التعلم عن بعد Learning Distance .لذلك تتفق معظم الدراسات والبحوث على أن التعلم عن بعد والتعليم عن بعد يستخدمان بالتبادل وليس ثمة فرق كبير بينهما، لأن كليهما يؤديان الغرض، فيما يتعلق بأن هناك مسافة بين المعلم والمتعلم.(Shery, L., 2001: 337-365) & (A. W. Tony,2005:246)

ويشير "حامد عمار" لملاحظة هامة في هذا السياق حول اسم "التعليم عن بعد " فيصح تسميته في ترجمته العربية بأنه تعلم عن بعد أو تعلم من بعد، وأن هذا البعد كما يظهر في اللغة الإنجليزية ليس صفة لنوع التعليم، بل إنه يتضمن كل شروط ومتطلبات التعليم المألوف الذي يتم في اللقاء العيني أو التفاعلي بين الطالب والمعلم، والفرق بينهما هو أن التعلم عن بعد لا يتم في مكان أو وقت معين وأن مصدره بعيداً عن المتعلم "(حامد عمار، ٢٢٤، ٢٠٠٦)

. أما عن تعريف التعلم عن بعد، فيعتبر تعريف "هولمبرج Holmberg "والذي اقترحه في عام ١٩٧٧ من أشهر التعريفات وأبسطها وأكثرها تداولاً في دوريات التعلم عن بعد، حيث يشير إلى أنه "مصطلح يشمل كافة أساليب الدراسة وكل المراحل التعليمية التي لا تتمتع بالإشراف المباشر والمستمر من قبل معلمين يحضرون مع طلابهم داخل قاعات الدراسة التقليدية ولكن تخضع عملية التعليم لتخطيط وتنظيم وتوجيه من قبل مؤسسة تعليمية ومعلمين) .

ويعرف "سعيد سليمان" التعلم عن بعد بإنه "محاولة لإيصال الخدمة التعليمية إلى الفرد حيث يقيم أو يعمل، وهو بصفة خاصة يوجه إلى الفئات التي لديها رغبة في التعليم وقادرة عليه ."ونلمس في هذا التعريف التركيز على فلسفة وهدف التعلم عن بعد، وهى أن يتعلم الفرد في أي مكان وفى أوى وقت، طالما لديه الرغبة والقدرة.(سعيد أحمد سليمان، مرجع سابق، ص ١٢٩)

ومن هنا تشير "اليونسكو" إلى إنه "عملية تربوية يتم فيها كل أو أغلب التدريس من شخص بعيد في المكان والزمان عن المتعلم، مع التأكيد على أن أغلب الاتصالات بين المعلمين

والمتعلمين تتم من خلال وسيط معين سواء كان إلكترونيا أو مطبوعا ."بينما تعرفه "الجمعية الأمريكية للتعلم عن بعد" (USDL،٢٠٠٤) بأنه "عملية اكتساب المعارف والمهارات بواسطة وسيط لنقل التعليم والمعلومات متضمنا في ذلك جميع أنواع التكنولوجيا وأشكال التعلم المختلفة للتعلم عن بعد ."ويؤكد "بوتشر (Butcher "٢٠٠٠) أن التعلم عن بعد هو "مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتعليمية (أو طرق التدريس) للتغلب على الانفصال المكاني أو الزماني بين المربين والمتعلمين ."وفى دراسة تحليلية لتعاريف التعلم عن بعد، أشارت "شيري (Sherry،2001) إلى أن جميعها تشترك في الانفصال بين المتعلم والمعلم سواء مكانياً، أو زمانياً أو كليهما معاً حيث أن الضبط والتحكم في التعليم يكون بواسطة المتعلم أكثر من المعلم . الاتصال بين الطالب والمعلم بواسطة المواد المطبوعة أو غيرها من أِشكال التكنولوجيا وبشكل عام يمكن القول بأن التعلم عن بعد هو تعليم يحدث عندما تكون هناك مسافة بين المعلم والمتعلم، ويتم بمساعدة مواد تعليمية يتم إعدادها مسبقاً، ويكون المتعلمين منفصلين عن معلمهم في الزمان أو المكان أو كليهما ولكنهم يتبعون توجيهاتهم وبالتالي فهو يتميز بالخصائص التالية :

1-يقدم للكبار في الغالب .

2-المتعلم يتعلم كي يعلم ذاته بشكل مستقل باعتماده على الإرشاد أكثر من التدريس التقليدي

3-وجود مسافة بين المعلم والمتعلم

4-يتم بمساعدة مواد تعليمية يتم إعدادها مسبقاً

الدراسات السابقة:

-تناولت عدد من البحوث والدراسات بعض المتغيرات التي قام البحث الحالي بتناولها مثل **دراسة محمد نور، أسماء عبد المتعال أحمد (2009)** حيث هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية البرنامج الإرشادي النفسي المصمم من قبل الباحثة في التخفيف من مشكلات سوء التوافق النفسي الاجتماعي وسوء التوافق الدراسي لدي طلاب المدارس الثانوية بمحلية بحري محافظة بحري. قام البحث على المنهج شبه التجريبي، كما طبقت فيه عينة قصدية قوامها مائة وخمس (105) طالباً وطالبة. إذا بلغ عدد الطلاب بالعينة ستون (60) بينما بلغ عدد الطالبات بها خمس وخمسون (55). طبقت عليهم الباحثة مقاييس سوء التوافق النفسي الاجتماعي وسوء التوافق الدراسي، للقياسين القبلي والبعدي، واستخدمت الباحثة برنامجها الإرشادي كأداة رئيسة بالبحث. وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من مشكلات سوء التوافق النفسي الاجتماعي ومشكلات سوء التوافق الدراسي لدي المجموعات الطلابية المسترشدة من الجنسين بنسب دالة إحصائيا. **ونجد دراسة (أحمد صمادي، عقل البقعاوي،2016)** بعنوان" التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية" هدفت إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المرحة الثانوية في منطقة حائل في المملكة العربية السعودية. والتحقق من وجود فروق في التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية للأسرة - مستوى دخل الأسرة الشهري- المستوى التعليمي لكل كن الأب والأم- منطقة السكن). تكونت عينة الدراسة من (1036) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية (الشرعي والطبيعي) بمدراس التعليم العام الحكومي

للبنين بمنطقة حائل وكشفت التحليلات الإحصائية عن أن مستوى التوافق النفسي للطلاب المشاركين في عينة الدراسة من المرحلة الثانوية بمنطقة حائل كان ضمن المستوى المتوسط. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كل من الطلاب الذين دخل أسرهم الشهري (أقل من 5000 ريال) والذين يقع دخل أسرهم الشهري بين (5001 وأقل من 10.000) والذين دخلهم الشهري (10.001 ريال فأكثر) لصالح ذو الدخل الأسري الأعلى في مستوى التوافق النفسي. **في حين نجد دراسة العدوى، دعاء محمد. (2018)**

والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية ، وقامت الباحثة باختيار عينة قوامها (300) مفردة من الطالبات الثانوي في المرحلة العمرية من (14-18) سنة واستخدمت الباحثة المنهج (الوصفي) وقامت بتطبيق (مقياس الضغوط النفسية)، و(مقياس المتغيرات البيئية)،و (مقياس المتغيرات الاجتماعية)، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي، كما توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي، **ودراسة Crescenza, Giorgio (2021)** والتي هدفت لأجراء مسح على الطلاب الإيطاليين والمعلمين والأسر للكشف عن الظروف السائدة في قطاع التعليم في ظل Covid-19. وكان من أهم النتائج التي توصل اليها المسح وجود صعوبات هائلة من المنظور النفسي والاجتماعي ولا سيما بالنسبة للطلاب ذوي الإعاقة.

وهناك دراسة قام بها Arora, Ritu Gandhi; Chauhan, Anushree (2021) للتعرف على التحديات التي تواجه الطلاب والمعلمين حول العمل من المنزل، ومستوى راحتهم في استخدام منصات التدريس عبر الإنترنت في ظل جائحة COVID 19، وأظهرت نتائج هذه وجود ضغوط أثناء العمل من المنزل مثل صعوبة الحفاظ على توازن حياة العمل، والاضطراب في المنزل، وصعوبة الحفاظ على التواصل الشخصي مع الطلاب الذي كان ممكنًا في التعليم وجهًا لوجه، وعدم التحكم في الطلاب الذين يحضرون الفصول الإلكترونية، في حين نجد **دراسة (Quintiliani, L. el.al. 2021)** والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بطبيعة المناهج التعليمية في ظل تجربة وباء COVID-19 وتم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب الجامعات في روما وكان من نتائجها انخفاض مدى الاهتمام وصعوبة الدراسة مع ما يترتب على ذلك من قلق بشأن نتائج الامتحانات (55 في المائة). ولا سيما تأثير COVID-19 على العلاقات بين الأشخاص وان الضغوط تؤثر بشكل كبير من التعلم، وتناولت **دراسة (Katz, Vikki,S. el.al.2021)** التحديات التي يواجها الطلاب في الاتصال بالإنترنت والأجهزة الرقمية أثناء التعلم عن بعد وتكونت عينة البحث من 2,913 طالب جامعي من 30 جامعة أميركية يكملون فصلهم الربيعي عن بعد بين أبريل ومايو 2020. وكشفت النتائج أن التحديات التي يواجها الطلاب في الاتصال بالإنترنت والأجهزة الرقمية أثناء التعلم عن بعد كانت مرتبطة بانخفاض كفاءة التعلم عن بعد.

ومن ناحية اخري نجد دراسة (Palau, Ramon 2021) والتي هدفت لتحليل كيفية تنفيذ المدارس الابتدائية والثانوية في إسبانيا عملية التعلم في ظل جائحة كورونا، وتكونت عينة البحث من 48من مديري المدارس على اختلاف انواعها وتوصلت النتائج الى أن هناك فجوة

رقمية بين الطلاب والمعلمين، ولا توجد مرافقة عاطفية كحاجة للتعلم عبر الإنترنت. **اما دراسة (Fitzgerald, Anita,2021.)** فهدفت الى استكشاف القلق والتوتر الذي يعاني منه طلاب التمريض في الفصل الدراسي الأول وتحديد مصادر الدعم خلال الانتقال من منصة التعلم وجها لوجه إلى منصة التعلم عبر الإنترنت خلال الأشهر الأولى من وباء COVID-19. وتكونت عينة الدراسة من 79 طالبًا وتوصلت النتائج الى ان أكثر الأعراض شيوعاً التي تم الإبلاغ عنها هي صعوبة التركيز (90٪) والشعور بالضغط (84٪). أفاد معظم المشاركين القلق المتصل بالوباء، حيث أعرب 84٪ عن قلقهم إزاء إصابة صديق أو قريب من الاتحاد العالمي لمكافحة الأمراض غير المرضية بـ COVID-19، وتخوف 70٪ من الإصابة بالعدوى بأنفسهم، والحاجة إلى أداء جيد في المدارس (56 في المائة) ، وهدفت **دراسة (Nusser, Lena.2021)** الى تقديم الدعم في مجال التعلم للطلاب في المدارس الثانوية أثناء إغلاق المدارس، مع التركيز بصفة خاصة على الطلاب الذين تم تشخيصهم بالاحتياجات التعليمية الخاصة أو الذين يظهرون مستويات إنجاز منخفضة في نهاية المرحلة الابتدائية. وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب يكونوا أكثر عرضه للضغوط النفسية والاجتماعية من حيث تلقى التعلم في المنزل عن بعد. **أما** دراسة Fawaz, (Mirna.2021) **فنجدها تناولت** التعرف على ردود الفعل العاطفية لطلاب الجامعات وآليات التعامل معها أثناء وبعد الحجر الصحي COVID-19. أجريت الدراسة في مؤسسة كبرى للتعليم العالي في لبنان. وتكونت عينة البحث من 20 طالب جامعي خلال وبعد 3 أشهر من الإفراج عن الحجر الصحي. وكشف التحليل النوعي عن 5 محاور خلال فترة الحجر الصحي وهي "الاهتمامات المتعلقة بأساليب التعلم والتقييم"، و"الحمل الساحق"، و"التعامل مع الصعوبات الفنية"، و"الحبس"، و"التعامل مع المشاكل"، بالإضافة إلى 3 محاور بعد فترة الحجر الصحي وهي "تخفيف الإجهاد الأكاديمي"، و"الخوف من الإصابة بالعدوى والإضرار بصحة الأسرة"، و"وصمة العار بالعدوى". وقد تسبب الحجر الصحي في العديد من التحديات النفسية بين طلاب الجامعات. في حين تناولت **دراسة بدر غازي سحمي لمطيري (2021)** فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الفروانية بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (70) طالب وطالبة من الصف الثاني عشر في منطقة الفروانية في دولة الكويت، وتم استخدام أداة الاستبانة وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية التعليم الإليكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوي في منطقة الفروانية بدولة الكويت جاء بدرجة متوسطة.

مناقشة الدراسات السابقة:

اتفقت نتائج الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث تزايد الضغوط النفسية الاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة كورونا وينعكس ذلك سلبيا على ممارسة تجربة التعليم عن بعد مثل دراسة محمد نور، أسماء عبد المتعال أحمد (2009)، دراسة أحمد صمادي، عقل البقعاوي (2016)، دراسة العدوى، دعاء محمد. (2018)، في حين ركزت دراسة Arora, Ritu Gandhi; Chauhan, Anushree (2021) على أعضاء هيئة التدريس واهم التحديات التي تواجههم في التعليم عن بعد بينما اشارت دراسة **(Quintiliani, L. el.al. 2021)** الى ارتفاع مستوي القلق النفسي وانخفاض مدى الاهتمام وصعوبة الدراسة وما يترتب على ذلك من قلق في التعليم عن بعد وايدت هذه النتيجة دراسة (Quintiliani, L. el.al. 2021) وأضافت ان الإجهاد يقلل بشكل كبير من التعلم ويؤثر سلبا على الجانب النفسي

للطلاب. وكانت مهارات المرونة عاملاً وقائياً للتغلب على صعوبات التعلم. أما دراسة Katz, Vikki,S. el.al.2021) فقد كشفت النتائج أن التحديات التي يواجها الطلاب في الاتصال بالإنترنت والأجهزة الرقمية أثناء التعلم عن بعد كانت مرتبطة بانخفاض كفاءة التعلم عن بعد، وتحديات عدم المساواة الرقمية خلال العام السابق للجائحة مع انخفاض معدل الإصابة بالوباء. في حين نجد ان الدراسة الحالية أظهرت ارتفاع مستوي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن ممارسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وقد يرجع ذلك للحرص الشديد عن عدم النزول وفقا للإجراءات الاحترازية خوفا من العدوي وما يتوافر من أدوات تساعد على انجازهم لتكليفاتهم مقارنة بالطريقة التقليدية وهذا يتفق مع ما توصلت اليه **دراسة** Palau, Ramon (2021). واختلفت الدراسة الحالية مع **دراسة (Fitzgerald, Anita,2021.)** من حيث العينة حيث ركزت الأخيرة على طلاب التمريض والتي توصلت الى ان أكثر الأعراض شيوعاً التي تم الإبلاغ عنها هي صعوبة التركيز يليها الشعور بالقلق في حين ركزت **دراسة** (Nusser, Lena.2021) على الطلاب الذين تم تشخيصهم بالاحتياجات التعليمية الخاصة أو الذين يظهرون مستويات إنجاز منخفضة في نهاية المرحلة الابتدائية، اما دراسة (Fawaz, Mirna.2021) فقد ركزت على المرحلة الجامعية واظهرت ان الحجر الصحي ادي الى ظهور العديد من التحديات النفسية بين طلاب الجامعات وكذلك دراسة بدر غازي سحمي لمطيري (2021) والتي أشارت إلى فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الفروانية بدولة الكويت إلا ان الدراسة الحالية أظهرت رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد بالرغم من ارتفاع مستوي الضغوط النفسية والاجتماعية وقد يرجع ذلك الى الخوف من انتشار الوباء وتفضيلهم التعليم عن بعد بالمنزل .

منهج الدّراسة:

اعتمدت الدّراسة الحاليّة على المنهج الوصفيّ التّحليليّ، الذي يهتمّ بوصف الظّاهرة، أو المسألة محلّ البحث، وتحليلها، وتفسيرها داخل إطارها المجتمعيّ؛ للوصول إلى النتائج، ثمّ تقديم الحلول والتّوصيات.

عيّنة الدّراسة:

العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من 25 طالبة بالمرحلة الثانوية موزعين علي 3 مدارس تتراوح أعمارهم بين 15-18 عام وذلك للتأكد من صدق وثبات فقرات الاستبيان.

العينة النهائية:

تمّ تطبيق مقياس واقع تطبيق التعليم عن بعد، مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية لطالبات المرحلة الثانوية من إعداد الباحثة وتم تطبيقها بطريقة عشوائيّة بسيطة على عيّنة مكوّنة من (200) طالبة، وتمّ استبعاد استجابات غير المكتملة، أو غير المستوفية بشكل كامل، ليصل العدد الكلي للعينة النهائية (112) طالبة موزعين على عدد 7 مدارس كما هو موضح بالجدول رقم (1).

جدول (1)

توزيع عينة البحث على المدارس الثانوية

أسم المدرسة	عدد الطالبات	النسبة
مدرسة ماريا العالمية	12	%10.7
مدرسة المعتصم العالمية	10	%9
المدرسة الثانوية الثانية	21	%18.8
المدرسة الثانوية الرابعة	19	%17
المدرسة الثانوية السادسة	9	%8
مدرسة الرواد الثانوية	11	%9.8
مدرسة الحصان العالمية	14	%12.5
المدرسة الخامسة الثانوية	16	%14.2
المجموع	112	%100

أداة الدّراسة:

اعتمدت بإعداد أداة البحث الحالية بهدف التعرف على واقع تطبيق تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية COVID 19. ويتكون الاستبيان من ثلاثة ابعاد:

البعد الأول: التعليم عن بعد ويتكون من 11 عبارة اما البعد الثاني: (البعد النفسي) ويتكون من 10 فقرات، البعد الاجتماعي ويتكون من (10) فقرات، وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للحصول على استجابات الطالبات ولتحديد طول فئات مقياس ليكرت الرباعي، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (5–1= 4)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس (4 ÷ 5 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس ([1])؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول التالي:

د. عزة عافية: أستاذ مساعد التربية الخاصة -جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

أ.م. د. يمني اليماني: أستاذ علم النفس المشارك -جامعة الأردن

أ.م. د. كوثر جمال الدين: أستاذ التربية الخاصة المشارك -جامعة الخرطوم

أ.د. هانم أبو الخير أستاذ القياس والتقويم -جامعة المنصورة

أ.م. د: عبد الرحمن البديوي أستاذ التربية الخاصة المشارك بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

د. إيمان عطوي أستاذ الصحة النفسية المساعد بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

[1]

جدول (2)

تقسيم فئات مقياس ليكرت الرباعي (حدود متوسطات الاستجابات)

م	الوسط المرجح	المستوي	
		من	إلى
1	أوافق بشدة	5.00	4.21
2	أوافق	4.20	3.41
3	أوافق الى حد ما	3.40	2.61
4	لا أوافق	2.60	1.81
5	لا أوافق بشدة	1.80	1.00

الصدق

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قامت الباحثة بعرض الاستبانة بصورتها الأولية المكونة من (31) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد على عدد من المتخصّصين في مجال علم النفس، والقياس، والتقويم، واللغة؛ بهدف التحقّق من ملائمة فقرات الاستبيان لقياس التساؤلات التي تم طرحها، وتم استبعاد التالي:

البعد الثاني: التوافق النفسي: تم حذف الفقرات رقم (16-17-18)

البعد الثالث: التوافق الاجتماعي: تم حذف الفقرات رقم (27-28-29).

ب. الصدق البنائي للأداة:

استخدمت الباحثة معامل ارتباط سيبرمان (Spearman – Brown Formula) لمعرفة مدى ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبانة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (3):

معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل محور والدرجة الكلية للمحور الخاص بها

البعد الأول: التعليم عن بعد		*البعد الثاني: التوافق النفسي*		*البعد الثالث: التوافق الاجتماعي*	
الفقرة أو السؤال للبعد الأول	**معامل الارتباط**	**الفقرة أو السؤال للبعد الثاني**	**معامل الارتباط**	**الفقرة أو السؤال للبعد الثالث**	**معامل الارتباط**
Q1 – A1	**.463***	**Q12 – B1**	**.786****	**Q22 – C1**	**.757****
Q2 – A2	**.430***	**Q13 – B2**	**.594****	**Q23 – C2**	**.327**

البعد الأول: التعليم عن بعد		البعد الثاني: التوافق النفسي		البعد الثالث: التوافق الاجتماعي	
Q3 – A3	.661**	Q14 – B3	.655**	Q24 – C3	.665**
Q4 – A4	.716**	Q15 – B4	.711**	Q25 – C4	.409*
Q5 – A5	.769**	Q16 – B5	.060	Q26 – C5	.513**
Q6 – A6	.688**	Q17 – B6	-.210-	Q27 – C6	-.023-
Q7 – A7	.817**	Q18 – B7	-.221-	Q28 – C7	.123
Q8 – A8	.865**	Q19 – B8	.737**	Q29 – C8	.222
Q9 – A9	.743**	Q20 – B9	.809**	Q30 – C9	.251
Q10 – A10	.826**	Q21 – B10	.349	Q31 – C10	.411*
Q11 – A11	.802**				

*. Correlation is significant at the (0.05) level

**. Correlation is significant at the (0.01) level

يتبيَّن من الجدول (3) أنَّ معاملات ارتباط العبارات بالدَّرجة الكلّيّة للمحور الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالّة إحصائيًّا بين مستويي الدّلالة (0.05) و(0.01)، وجاءت قيم معاملات الارتباط مرتفعة وتشير الى مدى ارتباط كل فقرة مع البعد الخاص بها مما يشير الى دلالة الصدق البنائي للاستبانة.

الثبات:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha) وذلك للتأكد من درجة الدقة التي تقيس فيها هذه الاستبانة ما أعدت لقياسه ولتقدير الثبات العام للاستبانة وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (4)

قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = 30)

المحور	معامل ألفا كرونباخ	م
التعليم عن بعد	0.904	1
التّوافق النفسي	0.829	2
التّوافق الاجتماعي	0,721	3
0.748		المعدل العام

وبلغ المعدّل العامّ لقيمة معامل ألفا كرونباخ (0.748)؛ وهي درجة مقبولة تدل على ثبات الاستبيان وامكانية قياسه لما وضع له.

جـدول (5):

معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات أو أسئلة الاستبانة:

العبارة	Cronbach's Alpha if Item Deleted	العبارة	Cronbach's Alpha if Item Deleted	العبارة	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	.885	A12	.401	A22	.421
A2	.871	A13	.437	A23	.440
A3	.862	A14	.442	A24	.431
A4	.864	A15	.436	A25	.470
A5	.862	A16	.592	A26	.512
A6	.867	A17	.576	A27	.511
A7	.866	A18	.644	A28	.480
A8	.850	A19	.449	A29	.582
A9	.859	A20	.473	A30	.467
A10	.852	A21	.537	A31	.476
A11	.860	-	-	-	-
الاتساق العام	.875	الاتساق العام	.537	الاتساق العام	.508

المعالجات الإحصائيّة:

تمّ استخدام برنامج الرزمة الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة(26) SPSS ، وقد تمّ تطبيق الأساليب الإحصائيّة الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل محور والدرجة الكلية للمحور الخاص بها.
- الفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس.
- معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين المتغيرات
- المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ . والنسب المئوية للتعرف على الفروق بين متوسط درجات الابعاد الثلاثة.

مناقشة نتائج الدّراسة:

تستعرض الباحثة النتائج التي توصّلت إليها أداة الدّراسة (مقياس تطبيق التعليم عن بعد وتأثيره على التوافق النفسي والاجتماعي في ظل جائحة كورونا) الذي طبّق على عيّنة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الجبيل في المملكة العربية السعودية.

النتائج المتعلّقة بالسؤال الأول: ما مدي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسّطات الحسابيّة لعبارات محور رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد، إضافة إلى المتوسّطات الحسابيّة لمحاور المقياس، والمتوسّط العامّ للمقياس، انظر الجداول (6).

الجدول (6)

مدى رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا؟ (ن = 112)

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
		النسبة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
1	اجيد استخدام التطبيقات التعليمية المستخدمة في تقديم المحاضرات الافتراضية	ك	45	-	11	56	-	3.70	1.10	موافق
		%	40.2	-	50.0	9.8	-			
2	اكتسبت المهارات التعليمية بطريقة أفضل من التعليم التقليدي	ك	16	15	32	27	22	2.78	1.30	موافق الى حد ما
		%	14.3	13.4	28.6	24.1	19.6			

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
		النسبة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
3	أركز بصورة أفضل عند شرح المدرس عن بعد مقارنة بالطريقة التقليدية.	ك	11	13	25	31	32	2.46	1.28	لا اوافق
		%	9.8	11.6	22.3	27.7	28.6			
4	يتيح نظام التعليم عن بعد استخدام ادوات واستراتيجيات أكثر من التعليم التقليدي.	ك	8	17	23	41	23	2.51	1.18	لا اوافق
		%	7.1	15.2	20.5	36.6	20.5			
5	وجدت نظام المحاضرات الافتراضية سهل الاستخدام.	ك	29	44	22	10	7	3.69	1.13	اوافق
		%	25.9	39.3	19.6	8.9	6.3			
6	يسهل متابعة الدروس السابقة باستخدام التسجيلات المستخدمة في التعليم عن بعد.	ك	35	34	23	9	11	3.65	1.27	اوافق
		%	31.3	30.4	20.5	9.8	8.0			
7	أجد التفاعل من خلال المحاضرات الافتراضية واضحا ومفهوم مقارنة بالتعليم عن بعد.	ك	21	27	27	19	18	3.12	1.34	أوافق الى حد ما
		%	18.8	24.1	24.1	17.0	16.1			
8	نظام المحاضرات الافتراضية يوفر الوقت والجهد بالنسبة للطالب	ك	40	30	16	7	19	3.58	1.45	اوافق
		%	35.7	26.8	14.3	6.3	17.0			
9	يساعدني نظام المحاضرات الافتراضية على إنجاز المهام التعليمية والتكليفات المطلوبة.	ك	27	31	17	17	20	3.25	1.43	أوافق الى حد ما
		%	24.1	27.7	15.2	15.2	17.9			
10	استخدام نظام المحاضرات الافتراضية يزيد مستوى الاداء الأكاديمي لدى.	ك	14	21	32	21	24	2.82	1.30	أوافق الى حد ما
		%	12.5	18.8	28.6	18.8	21.4			
11	ساعد التعليم عن بعد في زيادة مهارة النقاش والحوار مع الاطراف المشاركة	ك	20	30	21	18	23	3.05	1.40	أوافق الي حد ما
		%	17.9	26.8	18.8	16.1	20.5			
	المتوسط والانحراف المعياري العام							3.14	0.467	اوافق

يتّضح من الجدول رقم (6) أنّ المتوسّطات الحسابيّة لاستجابات أفراد عيّنة الدّراسة في محور رضا طالبات المرحلة الثانوية عن تجربة التعليم عن بعد تراوحت بين (2.46– 3.70) ، وبلغ

المتوسّط الحسابيّ العامّ للمحور (3.55) أي عند مستوى أوافق؛ ويوضح ذلك ارتفاع مستوي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن ممارسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وقد يرجع ذلك للحرص الشديد عن عدم النزول وفقا للإجراءات الاحترازية خوفا من العدوي وما يتوافر من أدوات تساعد على انجازهم لتكليفاتهم مقارنة بالطريقة التقليدية.وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة **بدر غازي سحمي لمطيري (2021)** والتى أشارت فاعلية التعليم الإليكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوي في منطقة الفروانية بدولة الكويت جاء بدرجة متوسطة مما يدل عن رضاهم عن تلك التجربة بدرجة متوسطة .

النتائج المتعلّقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النّفسيّة التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسّطات الحسابيّة لعبارات محور الضغوط النفسية، إضافة إلى المتوسّطات الحسابيّة لمحاور المقياس، والمتوسّط العامّ للمقياس، انظر الجداول (7)

الجدول (7)

قياس مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن التعلم عن بعد لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس الجبيل في ظل جائحة كورونا (ن = 112)

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
		النسبة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
1	اشعر بالقلق من عدم استطاعتي استخدام الحاسوب لأنهاء التكليفات.	ك	24	24	21	25	18	3.09	1.39	أوافق الى حد ما
		%	21.4	21.4	18.8	22.3	16.1			
2	اشعر بالتوتر عند اجراء حوار مع الاطراف المشاركة بالمحاضرة الافتراضية	ك	20	29	10	33	20	2.96	1.41	أوافق الى حد ما
		%	17.9	25.9	8.9	29.5	17.9			
3	اشعر بالخوف من عدم استطاعتي من انجاز الاختبارات والمهام عن طريق الحاسب الالي	ك	44	26	16	16	10	3.69	1.35	اوافق
		%	39.3	23.2	14.3	14.3	8.9			
4	اشعر بالتوتر والعصبية عند ظهور مشكلة تقنية تمنعني من الدخول لقاعة المحاضرة الافتراضية	ك	65	26	10	7	4	4.25	1.08	
		%	58.0	23.2	8.9	6.3	3.6			
5	يتوفر لدى الرغبة في استخدام الجديد من الادوات المتاحة بالتطبيقات التعليمية المتاحة عن بعد	ك	29	26	34	16	7	3.48	1.20	اوافق
		%	25.9	23.2	30.4	14.3	6.3			

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
			أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
6	إذا فشلت في استخدام تقنيات التعليم المتاحة فأني احاول من جديد	ك	50	48	8	5	1	4.25	0.846	أوافق بشدة
		%	44.6	42.9	7.1	4.5	0.9			
7	لدى القدرة على مواجهة التحديات التي تواجهنا في التعامل مع التطبيقات والتغلب عليها	ك	24	41	29	13	5	3.58	1.08	اوافق
		%	21.4	36.6	25.9	11.6	4.5			
8	الضغط النفسي الناتج من فيروس كورونا يمنعني من اكتساب المهارات التعليمية باستخدام المحاضرات الافتراضية	ك	29	23	12	27	21	3.10	1.49	اوافق الى حد ما
		%	25.9	20.5	10.7	24.1	18.8			
9	المعلومات التي يتم اكتسابها من خلال المحاضرات الافتراضية أكثر عرضه للنسيان من المحاضرات التي يتم تلاقيها بالأسلوب التقليدي التعليم	ك	42	26	15	19	10	3.63	1.36	اوافق
		%	37.5	23.2	13.4	17.0	8.9			
10	ساعد الضغط النفسي على الانتقال السريع من التعليم التقليدي الى التعليم عن بعد	ك	34	20	34	17	7	3.50	1.24	اوافق
		%	30.4	17.9	30.4	15.2	6.3			
	المتوسط والانحراف المعياري العام							3.55	0.444	اوافق

يتّضح من الجدول رقم (7) أنّ المتوسّطات الحسابيّة لاستجابات أفراد عيّنة الدّراسة في محور الضغوط النفسية تراوحت بين (2.96 – 4.25) أي بين موافق بشدة وموافق الى حد ما، وبلغ المتوسّط الحسابيّ العامّ للمحور (*3.55*) أي عند مستوى موافق؛ ويوضح ذلك ارتفاع مستوي الضغوط النفسية الموجودة لدى طالبات المرحلة الثانوية الناتجة عن التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا التي يتعرّضون لها وما تتضمّنه من قلق الاختبار، والدخول للجامعة، ونقص مهارات مواجهة الضغوط لديهم مما يمثل ضغوط إضافية عليهم.وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من محمد نور، أسماء عبد المتعال أحمد (2009)، أحمد صمادي، عقل البقعاوي (2016)، العدوى، دعاء محمد. (2018) ، والتي أشارت إلى تزايد الضغوط النفسية الاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل انتشار جائحة كورونا وينعكس ذلك سلبيا على ممارسة تجربة التعليم عن بعد ، وهو ما اثبتته النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

النتائج المتعلّقة بالسؤال الثالث: ما مستوى الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية كنتيجة لتطبيق تجربة التعليم عن بعد في مدارس الجبيل الثانوية بالمملكة العربية السعودية في ظل جائحة كورونا؟

الجدول(8)

قياس مستوى الضغوط الاجتماعية الناتجة عن تطبيق تجربة التعلم عن بعد لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس الجبيل في ظل جائحة كورونا (ن = 112)

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
		النسبة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
1	متابعة الاخبار العالمية وسرعة انتشار وباء كورونا يسبب ضغط اجتماعي مما يعيق العملية التعليمية	ك	47	27	13	18	7	3.79	1.30	موافق
		%	42.0	24.1	11.6	16.1	6.3			
2	ساعد قرار البقاء في المنزل علي زيادة الضغوط الاجتماعية	ك	49	18	16	17	12	3.66	1.43	موافق
		%	43.8	16.1	14.3	15.2	10.7			
3	الخوف من انتشار الفيروس في محيط اسرتي يمثل عائق لتحصيل المهارات الاكاديمية بالتعليم عن بعد	ك	35	20	19	25	13	3.34	1.41	موافق الى حد ما
		%	31.3	17.9	17.0	22.3	11.6			
4	يوجد قلق مجتمعي من إجراء الاختبار عن بعد	ك	64	23	11	9	5	4.17	1.17	موافق
		%	57.1	20.5	9.8	8.0	4.5			
5	يوجد اجراءات متبعه من قبل مدرستك بتدريبك على نظام الاختبارات عن بعد قبل التنفيذ	ك	21	40	35	5	11	3.49	1.14	موافق
		%	18.8	35.7	31.3	4.5	9.8			
6	يوجد في محيطي المجتمعي أحد المصابين بفيروس كورونا	ك	1	8	11	33	59	1.74	0.96	لا أوافق بشدة
		%	0.9	7.1	9.8	29.5	52.7			
7	ساعدت ازمة وباء كورونا علي زيادة ثقافة المجتمع بنظام التعليم عن بعد	ك	51	29	19	4	9	3.97	1.22	موافق
		%	45.5	25.9	17.0	3.6	8.0			

م	العبارات	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
		النسبة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة			
8	يراعي نظام التعليم عن بعد الظروف الصحية والاجتماعية للطلاب	ك	20	26	14	15	37	2.79	1.54	موافق الى حد ما
		%	17.9	23.2	12.5	13.4	33.0			
9	ساعدت ازمة وباء كورونا على زيادة التماسك المجتمعي بين الطبقات	ك	28	43	29	10	2	3.75	0.98	موافق
		%	25.0	38.4	25.9	8.9	1.8			
10	أري أن هناك طرق اخري لتخفيف الاعباء المجتمعية على الطلاب لم تنفذ	ك	55	27	20	5	5	4.08	1.11	موافق
		%	49.1	24.1	17.9	4.5	4.5			
	المتوسط والانحراف المعياري العام							3.4	0.730	موافق

يتّضح من الجدول رقم (8) أنّ المتوسّطات الحسابيّة لاستجابات أفراد عيّنة الدّراسة في محور الضغوط الاجتماعية تراوحت بين (1.74 – 4.17) وبلغ المتوسّط الحسابيّ العامّ للمحور (3.47) أي عند مستوى موافق؛ ويوضح ذلك ارتفاع مستوي الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية والناتجة عن التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا مثل القلق من الإصابة، والخوف المبالغ فيه على الاهل، ومتابعة الاخبار العالمية والبقاء في المنزل لفترات طويلة مما ضيق من المحيط الاجتماعي للطالبات، وهو ما ايدته دراسة Fawaz, Mirna (2021) فنجدها تناولت التعرف على ردود الفعل العاطفية لطلاب الجامعات وآليات التعامل معها أثناء الحجر الصحي والخوف من الإصابة بالعدوى والإضرار بصحة الأسرة.

النتائج المتعلّقة بالسؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل انتشار فيروس كورونا العالمي؟

جدول (9)

معامل ارتباط سيبرمان بين ممارسة التعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية في ظل جائحة كورونا

	الابعاد		البعد الأول (التعليم عن بعد)	البعد الثالث (الضغوط الاجتماعية)	البعد الثاني (الضغوط النفسية)
معامل الارتباط سبيرمان Spearman's rho	البعد الأول (التعليم عن بعد)	Correlation Coefficient	1.000	.057	-.454-**
		Sig. (2-tailed)	.	.553	.000
		N	112	112	112
	البعد الثالث (الضغوط الاجتماعية)	Correlation Coefficient	.057	1.000	.329**
		Sig. (2-tailed)	.553	.	.000
		N	112	112	112
	البعد الثاني (الضغوط النفسية)	Correlation Coefficient	-.454-**	.329**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.
		N	112	112	112

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول رقم (9) ان هناك علاقة ارتباطية بين كلا من ممارسة تجربة التعليم عن بعد والضغوط النفسية والاجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية في ظل جائحة كورونا حيث يوضح الجدول وجود علاقة دالة عند نسبة 0.1 مما يعكس تزايد الضغوط النفسية الاجتماعية في ظل انتشار جائحة كورونا وينعكس ذلك سلبيا على ممارسة التعليم عن بعد واتّفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة Crescenza, Giorgio (2021) ، ودراسة بدر غازي سحمي لمطيري (2021) والتي أشارت إلى فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الفروانية بدولة الكويت

الاستنتاجات:

توصّلت الدّراسة إلى النتائج الآتية:

1- ارتفاع مستوي رضا طالبات المرحلة الثانوية عن ممارسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا وقد يرجع ذلك للحرص الشديد عن عدم النزول وفقا للإجراءات الاحترازية خوفا من العدوي وما يتوافر من أدوات تساعد على انجازهم لتكليفاتهم مقارنة بالطريقة التقليدية.

2- ارتفاع مستوي الضغوط النفسية الموجودة لدى طالبات المرحلة الثانوية والتي تنعكس سلبيا على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا لما تتضمّنه من قلق الاختبار، والدخول للجامعة، ونقص مهارات مواجهة الضغوط لديهم مما يمثل ضغوط إضافية عليهم.

3-ارتفاع مستوي الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية والتي تنعكس سلبيا على التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا لما تتضمّنه من القلق من الإصابة، والخوف المبالغ فيه من الاهل، ومتابعة الاخبار العالمية والبقاء في المنزل لفترات طويلة مما ضيق من المحيط الاجتماعي للطالبات.

4-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة تجربة التعليم عن بعد وارتفاع مستوي الضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل ازمة كورونا العالمية COVID 19

التوصيات والمقترحات:

خرجت الدّراسة بعدد من التوصيات، وهي:

1. وضع معايير جديدة لقبول الطَّلبة تتضمّن اختبارات تقيس خصائص الشخصيّة لدى المتقدّمين للدراسة في الجامعة.
2. تقديم محاضرات، وورش تدريبيّة للطلبة تهدف إلى تنمية توافقهم النّفسيّ والاجتماعيّ، والأسريّ، والانفعاليّ بما يتلاءم مع خصائصهم البيولوجيّة.
3. إدراج مشروع تعليم الأقران ضمن برامج الأنشطة الطلاّبية في الدّراسة الجامعيّة.
4. تضمين محتوى مقرّرات الجامعة في العلوم الإنسانيّة، والاجتماعيّة بمهارات تنمّي جوانب الشخصيّة لدى الطَّلبة منذ السّنة السنوات الأولى في الدّراسة الجامعيّة.
5. إيجاد وسائل تعليمية واستراتيجيات جاذبة لتلقى المعارف
6. الاتصال بالإنترنت عالي السرعة وتوفير الأجهزة الفعالة للتواصل بها
7. القدرة على التواصل مع الأساتذة ومساعدي التدريس بسهولة.

المقترحات:

- إجراء المزيد من البحوث على العلاقة بين ممارسة التعليم عن بعد والجوانب النفسية الاجتماعية والدراسية الأوساط الطلابية.
- قيام بحوث تستهدف تطوير طرق التدريس والتقويم وإيجاد البدائل لكل منها كعلاج للطلاب الذين يحسون الملل وسوء الفهم لان ذلك يزيد الضغوط النفسية والاجتماعية الملقاة على عاتق هؤلاء الطلاب

-وضع الية لتوزيع التكليفات والمهام على الطلاب بحيث نسهل عملية الإنجاز.

-تحديد الفاقد التعليمي لدى هؤلاء الطلاب وإيجاد وسائل بديلة لاكتساب أكبر قدر من المعرفة

- دراسة مستوى التّوافق النّفسيّ لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالتحصيل الدراسيّ.

قائمة المراجع

أولاً-المراجع العربية

إبراهيم، معصومة أحمد، (1995): العلاقة بين اكتساب المهارات الاجتماعية وبعض المتغيرات لدى طفل الروضة بدولة الكويت. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس -مركز الإرشاد النفسي س 3، ع 4: 141 – 178.

أبو حسونة، نشأت محمود (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات فى جامعة أربد الأهلية. جامعة إربد الأهلية، الأردن، المملكة الأردنية الهاشمية.

أبو غالى، عطاف محمود (2014): فاعلية برنامج تدريبى فى تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى التلميذات المساء إلهن فى مرحلة الطفولة المتأخرة. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، م10، ع3.ص215.

أبو معلا، طالب (2006): المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كليات التمريض فى قطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

أبو هاشم، محمد السيد، (2004) سيكولوجية المهارات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

بخيت، حسين محمد حسين (1994): الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

بخش، امتره (2002): ضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بالاحتياجات والمساندة الاجتماعية. مجلة دراسة تربوية، 29(2) ،215-237.

بدر غازي سحمي المطيري (2021). فاعلية التعليم الإليكرتوني فى ظل انتشار جائحة كرونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية فى منطقة الفروانية بدولة الكويت.مجلة كلية التربية،جامعة أسيوط،جمهورية مصر العربية . المجلد السابع والثلاثون – العدد الثاني.ص285.

بريك، وسام (2001): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة فى عمان، مجلة كلية التربية، العدد .119-89، 1 الجزء، ص25.

بلقاسم، محمد، شتوان، حاج، (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ع3، ج1. ص 18.

بهادر، سعدية محمد على (1990): علم نفس النمو، دار العرب العالمية، الكويت.

بوشعراية، راف الله، طاهر، فتحى الدايخ (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسرى لدى آباء وأمهات أطفال التوحد، جامعة بنغازي، كلية التربية المرج، المجلة الليبية العالمية، ع 12.ص118.

الترتورى، محمد عوض، (2003): الكفاءة الاجتماعية، مجلة المعلم، الأردن.

ثابت، نضال (2003) ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.

الجبرى، أسماء عبدالعال والديب، محمد مصطفى (1998): سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية. ط، علم الكتب، القاهرة، مصر.

جولمان، دانيال (2000): الذكاء العاطفى. ترجمة ليلى الجبالى، الكويت، عالم المعرفة.

جيهان، عثمان محمود(2009): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. ندوة التعليم العالى للفتاة، الابعاد والتطلعات، جامعة طيبة، المدينة المنورة.

حبيب، مجدى (1990): الخصائص لذوى الكفاءة الاجتماعية. ط2، دار النهضة المصرية، القاهرة.

حبيب، مجدى عبد الكريم (1990): اختبار الكفاءة الاجتماعية لسارسون: كراسة التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

الشندويلى ، حسن حسنى . التعليم عن بعد لذوى الاحتياجات الخاصة،"استراتيجية مقترحة على ضوء التجارب العالمية" . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية البنات . جامعة عين شمس . ٢٠٠٤.

سليم ، منة عفت . "دراسة تقويمية للتعليم المفتوح فى مصر فى ضوء فلسفته والخبرة الأجنبية". رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية. جامعة حلوان. ١٩٩٩.

سليمان ، سعيد أحمد . "الجامعة المفتوحة كصيغة مقترحة لتعليم الكبار فى مصر : دراسة تحليلية" . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية. جامعة الإسكندرية. ١٩٨٣ .

عبد الحميد ، فهيمة صفي الدين . "الجامعة ودورها التربوى في خدمة المجتمع – دراسة تحليلية لجامعة الإسكندرية" . رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية . جامعة الإسكندرية . ٢٠٠٢ .

عز العرب ، عزة ياقوت . "الكفاءة التعليمية بمركز التعليم المفتوح بجامعة القاهرة". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية البنات . جامعة عين شمس . . ٢٠٠٠ .

عنانى ، مصطفى عبد الحميد. "التحولات المجتمعية فى مصر وانعكاساتها على التعليم العالى فى الربع الأخير من القرن ٢٠ : دراسة تحليلية". رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية. جامعة الإسكندرية . ٢٠٠٠

مصطفي، ياسر مصطفي محمد. " تمويل التعليم العالي من بعد في إنجلترا وباكستان وكيفية الإفادة منه في مصر" . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بكفر الشيخ . جامعة طنطا . ٢٠٠١.٢٢٣

الملاحي، وفاء مجيد محمد. "الطلب الاجتماعي على التعليم الجامعي المفتوح فى مصر فى ضوء المتغيرات المحلية والعالمية المعاصرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بدمياط. جامعة المنصورة. ٢٠٠٦.

يوسف، نجوى. "تخطيط التعليم المفتوح فى مصر". رسالة دكتوراه غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث التربوية. القاهرة. ١٩٩٢.

ثانيا: المراجع العربية مترجمة:

Ibrahim, M. A., (1995): The relationship between the acquisition of social skills and some variables for a kindergarten child in the State of Kuwait. *Psychological Counseling Journal: Ibn Shams University - Psychological Counseling Center Q3*, p. 4: 141-178.

Abu Hassouna, N. M., (2016): Psychological stress and its relationship to mental health among married female students at Irbid Private University. *Irbid National University, Jordan, The Hashemite Kingdom of Jordan*.

Abu Ghali, E. M., (2014): The effectiveness of a training program in improving the social efficiency of abused female students in the late childhood stage. *The Jordanian Journal of Educational Sciences, vol. 10, vol. 3.* p. 215.

Abu Mualla, T., (2006): *Social skills and self-efficacy and their relationship to the nursing profession for students of nursing* colleges in the Gaza Strip, Master's thesis, Al-Azhar University, Gaza.

Abu Hashem, M. A., (2004) *The Psychology of Skills*, Zahraa Al-Sharq Library, Cairo.

Bakhit, H. M., (1994): *School affiliation and its relationship to some psychological stress among primary school children.* Unpublished Master's Thesis, Institute of Higher Studies for Childhood, Ibn Shams University, Cairo.

Bakhsh, A., (2002): Family pressures among mothers of mentally handicapped children and their relationship to social needs and support. *Educational Study Journal*, 29(2), 215-237.

Bader Gh. A., (2021). The effectiveness of electronic education in light of the spread of the Corona pandemic from the point of view of secondary school students in Al-Farwaniyah region in the State of Kuwait. *Journal of the College of Education, Assiut*

University, Arab Republic of Egypt. Volume thirty-seven - second issue. p. 285.

Brik, W., (2001): Sources of occupational stress and its relationship to some demographic and professional variables among private school teachers in Amman, *Journal of the College of Education,* No. 119-89, Part 1, p. 25.

Belkacem, M., & Shatwan, H., (2016): Psychological stress and its relationship to the causes of school absence among secondary school students. *Journal of Psychological and Educational Sciences*, Volume 3, Volume 1. p. 18.

Bahader, S. M., (1990): *Developmental Psychology*, Dar Al-Arab International, Kuwait.

Bousharayeh, R., & Taher, F. A., (2017): Psychological stress and its relationship to family harmony among parents of autistic children, *University of Benghazi, College of Education, Al-Marj, Libyan International Journal*, p. 12. p. 118.

Al-Tarturi, M. A., (2003): *Social Efficiency*, Al-Moallem Journal, Jordan.

Thabet, N., (2003) *Work pressures and their relationship to teachers' attitudes towards the teaching profession in Gaza governorates.* Unpublished Master's Thesis, Al-Azhar University, Egypt.

Al-Jabri, A, A., & Al-Deeb, M. M., (1998): *The psychology of cooperation, competition and individuality*. I, Science of Books, Cairo, Egypt.

Goleman, D., (2000): *Emotional Intelligence*. Translated by Laila Al-Jabali, Kuwait, the world of knowledge.

Cihan, O. M., (2009*): Social competence and its relationship to some psychological variables among university students. Higher Education Seminar for Girls*, Dimensions and Aspirations, Taibah University, Medina.

Habib, M., (1990): *Characteristics of people with social competence*. 2nd floor, Dar Al-Nahda Al-Masrya, Cairo.

Habib, M. A., (1990): *Sarson's Social Efficiency Test: Instruction Booklet*, Anglo Egyptian Library, Cairo.

Al-Shandawili, H. H., (2004): *Distance education for people with special needs, "a proposed strategy in the light of global experiences"*. An unpublished doctoral thesis. girl's college . Ain-Shams University .

Abdel Hamid, F. S., (2002): *The university and its educational role in community service - an analytical study of the University of Alexandria.* An unpublished doctoral thesis. Faculty of Education . Alexandria University .

Ezz Al-Arab, E. Y., (2000): *"Educational Efficiency in the Open Learning Center at Cairo University"*. A magister message that is not published . girl's college . Ain Shams University.

Anani, M. A., (2000): *Societal transformations in Egypt and their repercussions on higher education in the last quarter of the 20th century: an analytical study*. An unpublished doctoral thesis. Faculty of Education . Alexandria University. 2000

Mustafa, Y. M., (2001): *Financing distance education in England and Pakistan and how to benefit from it in Egypt*. Unpublished master's thesis. Faculty of Education in Kafr El-Sheikh. Tanta University .

Al-Mallahi, W. M., (2006): *Social demand for open university education in Egypt in the light of contemporary local and global changes*. Unpublished master's thesis. Faculty of Education in Damietta. Mansoura University.

Youssef, N., (1992): "*Open Education Planning in Egypt"*. Unpublished doctoral thesis. Institute of Educational Studies and Research. Cairo.

ثالثا: المراجع الأجنبية:

Miller, s. (1982). Child stress. New York, doub ledancy company.-

Gulliford, R., & Upton, G. (1992). Special Educational Needs. London: The British council.

Tony Kaye, Greville Rumble. Open Universities: A Comparative Approach. Prospects 21(2). http://www.worldbank.org. (accessed January21, 2004), 26-214.

Pelton, J., N.," Technology and Education: Friend of Foe ", Research in Distance Education, 15(1991) : 2-9

Crescenza, Giorgio; Fiorucci, Massimiliano; Rossiello, Maria-Concetta; et al. RESEARCH IN EDUCATION AND LEARNING INNOVATION ARCHIVES-REALIA Issue 26 : Pages 85-73 :Published :SPR 2021

Arora, Ritu Gandhi,2021, Faculty perspectives on work from home: Teaching efficacy, constraints and challenges during COVID ' 19 lockdown, Journal of Statistics and Management System, ISSN:0972-0510, P1-16, DOI:10.1080/09720510.2021.1875567.

Quintiliani, Livia. Sisto, Antonella ; Vicinanza, Flavia; Curcio, Giuseppe ; Tambone, Vittoradolfo.PSYCHOLOGY HEALTH & MEDICINE.DOI: 10.1080/13548506.2021.1891266 .

Katz, Vikki S.; Jordan, Amy B.; Ognyanova, Katherine. - Digital inequality, faculty communication, and remote learning experiences during the COVID-19 pandemic: A survey of US undergraduates .PLOS ONE Volume 16 :Issue :Article Number: e0246641. :FEB 10 2021

Palau, Ramon. 2021" Analysis of the implementation of teaching and learning processes at Catalan schools during the Covid-19 lockdown "Journal: Technology, pedagogy and education. ISSN:1475-939X. Page:1-17DOI:10.1080/1475939X.2020.186385.

Nusser, Lena .2021."Learning at home during COVID-19 school closures – How do German students with and without special educational needs manage?

European journal of special needs education. ISSN:0885-6257

Volume: 36. Issue: 1 .Page: 51-64. DOI:10.1080/08856257.2021.1872845.

Fawaz, Mirna.2021."COVID-19 quarantine stressors and management among Lebanese students: a qualitative study". Journal: Current psychology (New Brunswick, N.J.).ISSN:1046-1310.P:1-8.PMID:33424201

DOI:10.1007/s12144-020-01307-w-

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990) Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of Personality: Theory and Research (pp. 609-637). New York: Guilford.

Carr, Deborah; Umberson, Debra (2013-01-01). Delamater, John; Ward, Amanda, eds. The Social Psychology of Stress, Health, and Coping. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer Netherlands. pp. 465–487. doi:10.1007/978-94-007-6772-0_16#page-1. ISBN 978-94-007-6771-3.

Kreiger, Nancy (2001). "Theories for social epidemiology in the 21st century: an ecosocial perspective". International Journal of Epidemiology. 30 (4): 668–677. doi:10.1093/ije/30.4.668. PMID 11511581.

Slavich, George M; O'Donovan, Aoife; Epel, Elissa S; Kemeny, Margaret E (September 2010). "Black sheep get the blues: a psychobiological model of social rejection and depression". Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 35 (1): 39–45. doi:10.1016/j.neubiorev.2010.01.003. PMC 2926175 Freely accessible. PMID 20083138.

Baumeister, R F; Leary, M R (May 1995). "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation". Psychological Bulletin. 117 (3): 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497. PMID 7777651.

Kessler, R. C. (1979). Stress, social status, and psychological distress.Journal of Health and Social behavior, 259-272.

Taylor, J., & Turner, R. J. (2002). Perceived discrimination, social stress, and depression in the transition to adulthood: Racial contrasts. Social Psychology Quarterly, 213-225.

Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. Journal of health and social behavior, 396-407.

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In Perspectives in interactional psychology (pp. 287-327). Springer US.

Almeida, D.M. (2005). "Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods" (PDF). Current Directions in Psychological Science. 14 (2): 64–68. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x.

Wadman, Ruth; Durkin, Kevin; Conti-Ramsden, Gina (2011-06-01). "Social stress in young people with specific language impairment". Journal of Adolescence. 34 (3): 421–431. doi:10.1016/j.adolescence.2010.06.010.

Ilfeld, F. W. (1977-02-01). "Current social stressors and symptoms of depression". The American Journal of Psychiatry. 134 (2): 161–166. doi:10.1176/ajp.134.2.161. ISSN 0002-953X. PMID 835737.

Dormann, Christian; Zapf, Dieter (January 2004). "Customer-Related Social Stressors and Burnout". Journal of Occupational Health Psychology (9.1).