

فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي لخفض الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين الغير راضيين عن الكتاب الإلكتروني

د. / فاطمة محمود الزيات

أستاذ مساعد علم النفس التربوي

كلية التربية بدمياط - جامعة دمياط

تاريخ استلام البحث : ١٣ / ١١ / ٢٠٢٣ م

تاريخ قبول البحث : ١٨ / ١٢ / ٢٠٢٣ م

البريد الالكتروني للباحث: fatma.elzayat@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2311-1345

الملخص

هدف البحث الحالي إلى تعرف فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي لخفض الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين الغير راضيين عن الكتاب الإلكتروني، تكونت عينة البحث من طالب وطالبة من الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية، تم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكل مجموعة تتكون من (٢٨ طالب)، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية التي من إعدادها: استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني، و مقياس الإجهاد الأكاديمي، و برنامج تدريبي قائم على ممارسة نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي، وكثيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي أو لا أمارسه، ولماذا؟)، وأسفرت نتائج البحث عن أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي، و توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية :

نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي - الغير راضيين عن الكتاب الإلكتروني - الإجهاد الأكاديمي

An effectiveness of a training Program based on s.o.w.t model of strategic thinking for decreasing academic stress of unsatisfied teachers students of e-book

ABSTRACT

This research aimed at investigating the effectiveness of a training Program based on s.o.w.t model of strategic thinking for decreasing academic stress of unsatisfied teachers students of e-book . the sample of the research consisted of 58students who were enrolled for the second year of Arabic section, it was divided into two basic groups (one control and one experimental), 28 students each .the Instruments was prepared by the researcher included a survey of unsatisfaction of e-book, a measurement of academic stress and a program based on practice of s.o.w.t for decreasing academic stress by using module (practice s.o.w.t or not and why?).The results demonstrated: There were statistically significant differences between the means score of the experimental group in the pre-test and that of the post-test on the academic stress scale and There were statistically significant differences between the means score of the experimental group and that of the control group on the post-test academic stress scale.

KEY WARDS:

s.o.w.t model - academic stress - unsatisfaid of e-book

مقدمة :

أصبحت الكتب الإلكترونية e-books مدخل أساسي من مُدخلات التعليم الرقمي (التعليم الإلكتروني) بالتعليم الجامعي منذ أن بدأت الجامعة في العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢) باستبدال الكتاب الورقي بالإلكتروني كاستجابة لمُخرجات التعليم الثانوي ذي الأجهزة اللوحية ؛ وكذلك استجابة للتحويل الرقمي الذي بدأ في جميع مؤسسات الدولة بالفعل وبالتالي كان لابد من إسهام الجامعة بمُخرجاتها من خلال التعليم الرقمي بمكوناته: التسجيل الإلكتروني للمقررات ، والكتاب الإلكتروني، والنشر الإلكتروني، و المكتبات الإلكترونية، والامتحانات الإلكترونية، والتصحيح الإلكتروني، وأخيراً عرض النتائج (الدرجات) إلكترونياً لتتفق مع التحويل الرقمي لكل مؤسسات المجتمع المصري (ناصر الجعوان، ٢٠٢٢، ٩١).

فالتعليم الرقمي بمدخلاته ومنها الكتب الإلكترونية يتطلب رضا الطالب عنها ليزداد لديه الانجاز الأكاديمي ، وتتعدّد مزايا الكتب الإلكترونية ما بين القابلية للقراءة في أي وقت ، و في أي مكان، والفعالية والكفاءة في التعلّم لمثيراتها الجذابة وألوانها، وكذلك العرض للمعلومات بالصوت والحركة، و سهولة البحث عن المعلومات للتواصل باستخدام internet مباشرة؛ مما يتيح الوصول إلى العديد من المراجع الموثوق بها فيعرف أكثر من رأي وتفسير، كما أنها تمنح فرصة التفاعل الذاتي بين الطلبة والمادة، وبين الطلبة والمعلمين عند استخدام التعلّم عن بُعد ، ولكن تتطلب منهم الاعتماد على النفس في جمع المعلومات ونقدها وتلخيصها، وتصنيفها ذاتياً لتحقيق الهدف منها (حمد العجمي، ٢٠١٦، ٤٥).

وأوضحت إلهام يونس (٢٠٢٠، ١٩٥٥) أن فلسفة التعليم الرقمي (التعليم الإلكتروني) تقوم على فكرة أساسية هي تحويل التعليم إلى تعلّم فتصبح العملية التعليمية ذاتية ، أي الاعتماد على المتعلم و إيجابيته ؛ لتطوير مهاراته والحصول على أكبر قدر يتاح له من التعليم ؛ وهو ما لا يتفق مع الطالب المصري الاعتمادي التعليم على الدروس الخصوصية ومعلمها وكذلك على التلقين؛ وهو ما أدي إلى انخفاض الرضا لديه عنه ككل و عن الكتاب الإلكتروني خاصة الذي لايسمح له بتلك الاعتمادية وهو ما اعتبره عيباً من عيوبها وعائق في عملية تعلمه.

بينما أكد شافي المحبوب (٢٠٢١، ٦) على أن للكتب الإلكترونية عدة عيوب تنقسم إلى نوعين: نوع أول خاص بالمادة التعليمية وطرق استذكارها تتمثل في صعوبة تدوين الملاحظات داخل المحتوى وعمل الهوامش، وانخفاض التفاعل مع المُعلم الذي يستثير التساؤلات وينمي التفكير في التعليم وجه إلى وجه، أما النوع الثاني يتعلق بتأثيرها الفسيولوجي على المُتعلّمين: والذي يتمثل في إزدیاد تشتت الانتباه ، واضطراب النوم للتغيرات الفسيولوجية التي تنشأ في المخ نتيجة لتسلط الضوء لفترات طويلة على العين، وكذلك يتسبب في إجهادها ؛ فالمتعلمين الآن بالجامعة هم نتاج

التعليم الثانوي بالأجهزة اللوحية التابلت tablet مع الاعتماد على معلم الدروس الخصوصية طوال سنواته الدراسية حتى مع الكتاب الإلكتروني الذين قاموا بالاستغناء عنه من خلال مُذكرات الدروس الخصوصية الورقية ؛ مما خفض من فرص التعلم الذاتي لديهم وكذلك أضعف القدرة على الضبط الذاتي ، وإدارة الوقت؛ وكذلك خفض من فرص انتاجهم للمعرفة الخاصة ، وبنائها بأنفسهم، وأخيراً انخفاض القدرة على حل المشكلات مما أثر بالسلب على انتاجهم الأكاديمي ورفع من إجهادهم الأكاديمي.

و لمواجهة مشكلة الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؛ لآثارها السلبية على الانتاج المعرفي والإنجاز الأكاديمي لديهم، وكذلك انخفاض القدرة على التوافق والنمو الأكاديمي لديهم مما يصعب معه تحقيق أمل وأهداف المجتمع فيهم ، فالجامعة كمؤسسة تعليمية مُطالبه أكثر من غيرها بحلها ومساعدة الطلبة على مواجهتها بأنواع التفكير المُختلفة كالتفكير الاستراتيجي بنماذجهِ المتعددة ومنه نموذج s.o.w.t لممارسته كأحد الوسائل لتنمية المعرفة الإجرائية الذاتية التي تُمكن المُتعلمين من الاستمرارية في عملية التعليم الرقمي بمدخلاته وأهمها الكتاب الإلكتروني بتحديد الفرص والتحديات وقضايا المُستقبل لاستخدامه في انجاز المهام الأكاديمية المتنوعة والتجاوز عن عيوبه.(حلمي الفيل ،

٢٠٢٢ ، ٨٥ ؛ Munya and Azham,2018,66؛ Del Gandio,2017,56)

(١/١) مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة ظهور أعراض الإجهاد الأكاديمي لدى العديد من طلابها بالفرقة الثانية بشُعبه اللغة العربية بكلية التربية في انخفاض الانجاز الأكاديمي لديهم وبمحاولة معرفة الأسباب كان انخفاض الرضا عن الكتاب الإلكتروني لديهم ؛ فهم يقومون بطبعه ورقياً للاستذكار ويشكون من مُضاعفة التكلفة المادية للحصول عليه ؛ وانخفاض الدافعية على أداء المهام الأكاديمية منه ؛ مما يؤكد نفورهم منه وانخفاض تعرف فوائده والوعي بها لديهم ، وأكد بعضهم أنه من أسباب حصولهم على مجموع منخفض في الثانوية العامة لعدم التوافق معه والازدواجية بينه وبين مُذكرات الدروس الخصوصية الورقية (استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني ملحق ٢) وهو ما دفع الباحثة للبحث في هذه المشكلة .

ويؤكد أولفونك (Olufunke ,2017 ,63) أن الإجهاد الأكاديمي يظهر نتيجة الفروق الفردية والمنافسة بين الزملاء ، وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة ، وانخفاض الدعم من الوالدين والمُحاضرين، وانخفاض الرضا عن المدخلات البيئية الأكاديمية كالكتاب الإلكتروني.

كما أكد كيشابال (Kishabale, 2019 ,2115) أن تعرف آراء الطلبة المتعلمين واتجاهاتهم نحو مكونات التعليم الرقمي شئ هام وضروري لتأثيره في التوافق معه والمخرجات له ، وكذلك أوضحت

نتائج دراسة كل من دجاليف ،و بوجانوف(Djalev& Boganov ,2019,170) أن الاستعداد والدافعية واتجاهات المتعلمين السلبية نحو التعليم الرقمي بمدخلاته أثر بالسلب على مخرجاته. كما أشارت نتيجة دراسة إلهام يونس (٢٠٢٠، ١٩٧٠) أن مكونات التعليم الإلكتروني لها نوعين من الآثار النوع الأول ويتمثل في الآثار الوجدانية والانفعالية: والتي ظهرت في الشعور بالضغط النفسي، والقلق المتزايد من قلة التفاعل مع المعلم، مع التقييم السلبي للنفس لانخفاض مهارات المتعلمين الإلكترونية، وانخفاض التوافق مع الكتاب الإلكتروني ، والنوع الثاني ويتمثل في الآثار المعرفية له ؛ والتي اتضحت في محاولة تحقيق هدفه ألا وهو تنمية مهارة التعليم الذاتي لدى المتعلم بالجامعة وبالتالي المشاركة في العملية التعليمية مشاركة نشطة فعالة ؛ وهو ما تعارض مع ثقافته التي تميل إلى التعليم التقليدي المبني على تلقين المادة العلمية للمتعم كمثلي سلبي؛ وامتصاص المعلومات التي تقدم له بالاستماع وحفظ المعلومات والاسترجاع لها كماهي، فالمعلم هنا دوره مساعدة المتعلم في اكتساب مهارة التعلم الذاتي .

وأكد كل من ليو ،وشاو،وليو ،وزاهو (Liu,Shao, Liu and Zhao, 2021,169) أن الرضا عن الكتاب الإلكتروني يؤثر بالإيجاب على نواتج التعلم والانجاز الأكاديمي والعكس صحيح؛ ولذلك فهو من مُدخلات العملية التعليمية الأساسية التي يجب أن توضع في الاعتبار.

كما ظهرت مشكلة الدراسة الحالية من تناقض نتائج العديد من الدراسات كدراسة المخلفي (Almekhlafi , 2021) التي أظهرت أنه ليس هناك فروق في الإنجاز الأكاديمي يرجع لنوع الكتاب المستخدم ما بين إلكتروني تفاعلي، وغير تفاعلي، وورقي، ونتائج دراسة كل من مريكل ،وفيريلل،وفيريل ،وهير (Merkle, Ferrell, Ferrell and Hair,2022) التي أكدت على انقسام اتجاهات الطلاب بين الإيجابية والسلبية والمحايدة تجاه الكتاب الإلكتروني، وأوصت بالمزيد من الدراسات في الرضا عن الكتاب الإلكتروني .

كما أكدت دراسة كل من طاهر فرحات ،وزكريا سوريال(٢٠٢٣، ٦٦) أن طلاب جامعة دمياط يعانون من الاتجاه السلبي نحو الكتاب الإلكتروني وهو ما يتعارض مع ما كان متوقع من طلاب نتاج التعليم بالأجهزة اللوحية في المرحلة الثانوية؛ مما أدى إلى ظهور الإجهاد الأكاديمي لديهم فمعظمهم اعتمادي التعلم وليس مُستقل ؛ فالتعليم الجامعي يتطلب الاستقلال عن عضوية التدريس. وتؤكد سها الحاج (٢٠١٦، ٦٧) أن التفكير الاستراتيجي وممارسته بنموذج التحليل الرباعي S.O.W.T يساعد المتعلم علي الاستقلال في التعلم عن معلمه ،و القيام بالمهام الأكاديمية كتحديد الهدف منها وتنظيم المعلومات وتبويبها في جداول .

كما أوصى المؤتمر القومي الأول لاستراتيجيات مواجهة تحديات التعليم والبحث العلمي في الجامعات المصرية بضرورة تطوير نظم تعليم الطالب الإلكترونية والبرامج الأكاديمية لإكساب الطالب ممارسة التفكير الاستراتيجي (أمل عبد العزيز، ٢٠٢١، ٢٦٩).

مما أثار مشكلة البحث الحالي ، ويمكن تلخيصها في السؤال التالي: هل يمكن أن يسهم برنامج تدريبي قائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي في خفض الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين الغير راضين عن الكتاب الإلكتروني ؟

(٢) هدف البحث :

(١/٢) فهم ظاهرة الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين الغير راضين عن الكتاب الإلكتروني.
(٢/٢) الربط بين ممارسة نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي عملياً وخفض الإجهاد الأكاديمي ذاتياً.

(٣/٢) رفع قدرة الطلبة المعلمين على ممارسة نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي في حياتهم الأكاديمية.

(٣) أهمية البحث: تتضح فيما يلي:

(أ/٣) تزويد المكتبة بإطار نظري عن التفكير الاستراتيجي من الجانب التربوي وكيفية ممارسته بطريقة عملية حياتية.

(ب/٣) إلقاء الضوء على أهمية ممارسة نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي عملياً لدى الطلبة المعلمين مما يمكنهم من إدارة حياتهم الأكاديمية.

(ج /٣) تزويد المكتبة بمقياس الرضا عن الكتاب الإلكتروني ، ومقياس الإجهاد الأكاديمي (موقفي).

(د/٣) توفير برنامج تدريبي قائم على ممارسة نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي -إذا تم التحقق من صحته- في خفض الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين .

(هـ/٣) مساهمة نتائج البحث في إلقاء الضوء على أهمية الرضا عن الكتاب الإلكتروني حتى لا يؤدي انخفاضه إلى الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين وكذلك لدى القائمين بالعملية التعليمية في الجامعة.

(٤) مصطلحات البحث :

(١/٤) البرنامج التدريبي training program

وتعرفه الباحثة بأنه خطة تعليمية وتعلمية منظمة ومخططة للتدريب القائمة على التفكير الاستراتيجي ؛ لرفع الرضا لدى الطلبة المعلمين الغير راضين عن الكتاب الإلكتروني؛ لأنه يمثل تقبله للتكنولوجيا والتعامل معها في بيئة آمنة مما يخفف من الإجهاد الأكاديمي لديهم.

(٢/٤) نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي Strategic Thinking:

اتفق كل من كوماندر (Commander , 2003,24) وعبد الرحمن توفيق (٢٠٠٤، ٢١)، وشاهر أبوشريخ (٢٠١٦، ٩٢) على أنه يتمثل في المعرفة الإجرائية التي تُمكن الفرد من الاستمرارية والانجاز في التعامل مع ما يواجهه من مشاكل أو مهام يكلف بها عن طريق تحديد الهدف والفرص والتهديدات وقضايا المستقبل لأي منها.

(٤/٤) الإجهاد الأكاديمي : Academic stress :

هو الشعور بالتوتر والقلق نتاج عدم التوافق مع مُدخلات العملية التعليمية مثل انخفاض الرضا عن الكتاب الإلكتروني مما يؤثر بالسلب على الانجاز الأكاديمي لهم وشعورهم بالضغط. ويقصد به شعور الطالب بالإرهاق النفسي والتوتر مع الخوف من الفشل الأكاديمي الذي يمكن عزوه إلى ثلاثة أبعاد (سوء تقدير المحيطين للقدرات الأكاديمية، وكثرة أعباء الدراسة الجامعية وسوء تقدير قدراته الأكاديمية وتتنوع مسمياته بين الإجهاد الأكاديمي، و الإجهاد المعرفي، والانهماك التعليمي). (Kokkinos & Stavropoulos, 2016,455؛ ماجد عيسى ،ووليد خليفة، ٢٠١٨، ٥٠٨).

(٥/٤) الرضا عن الكتاب الإلكتروني satisfaction of e-book :

ويتمثل في الإقبال على القراءة في الكتاب الإلكتروني مع الشعور بالسعادة والابتهاج الذي يحصل عليهما المتعلم نتيجة إشباع حاجة أو رغبة عنده والعكس صحيح لغير الرضا عنه (سليم الحسني، ٢٠٠٩، ٢٨٧).

(٥) الإطار النظري:

وينقسم إلى ثلاثة محاور : نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي، والإجهاد الأكاديمي، و نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي والإجهاد الأكاديمي:

(٥/١) : نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي :

يُعرف التفكير الاستراتيجي بأنه عملية ذهنية أو تفكير يطبقه الفرد من أجل تحقيق هدف أو مجموعة أهداف في مهمة أو موقف مشكل يواجهه، فهو يُصنف على أنه نشاط معرفي ينتج عنه التفكير (ديفيد هوسي، ٢٠٠١، ١).

ويوضحه كونينجام (Cunningham,2020,235) سلسلة من العمليات المعقدة التي تجري في العقل البشري بسرعة مذهلة، ومهمتها تبسيط الأمور التي تشغل الذهن، وتحليلها إلى عناصر أولية قابلة للربط والمقارنة والعرض والتمثيل والتصوير، ومن ثم الخروج بتصوّر أو نظرية تشكل قاعدة ثابتة لحل المُشكلات أو أداء المهام. ويتم مُمارسته من خلال أربعة نماذج وسوف يتم عرضها كالتالي : نموذج التحليل الرباعي (s.w.o.t)، و نموذج تحديد الهدف، و نموذج مفترق الطرق، و نموذج الفهم، و يتبنى البحث الحالي نموذج التحليل الرباعي (s.w.o.t) :

ويقصد به تحليل الموقف المُشكل أي فهمه بتعرف أبعاده المُختلفة ، والتخطيط أي إدارة الموقف وعناصره بطريقة لحل المُشكلات التي يواجهها بالتخطيط (قصير المدى و طويله) ، والتنبؤ بالمستقبل بإدراك الأبعاد المحورية والدرجة بهذا الموقف (الفرص ، والتحديات) في حياته الحاضرة والمستقبلية ؛ لاتخاذ القرارات التي تتوافق مع ظروف التطبيق لها في التعامل مع مهامه الأكاديمية ، وبالإجابة على الأسئلة التالية يمارس هذا النموذج:

١- ما هي نقاط القوة Strength لديك لتحقيق هدفك ؟

٢- ماهي نقاط الضعف Weakness لديك لتحقيق هدفك ؟

٣- ماهي الفرص opportunities المتاحة أمامك لتحقيقه ؟ وماهي الفرص opportunities البديلة لها؟

٤- ماهي المُهددات Threatens التي تعوق وصولك إلى هدفك؟ (صالح المربع ، ٢٠١٤ ، ٧٠) .
وتعرفه مني الحرون (٢٠٢٠ ، ٣٦٩) أشارت إليه بأنها الرؤية الجديدة المُبتكرة للموضوعات والقضايا الحالية و المُتوقعة ، والفرص والتحديات التي تواجه الأفراد أو التي قد تواجههم مُستقبلاً ، وكيفية التعامل معها ، ومواجهتها ، بما يضمن تحقيق أهدافهم واستمراريتها ؛ وصولاً إلى المستقبل الذي ينشودنه من خلال دراسة مواطن القوة والضعف داخلها ، والفرص والتحديات خارجها ؛ لتحقيق غاياتهم الرئيسية وأهدافها الاستراتيجية المنبثقة عنها.

التفكير الاستراتيجي بأنه عملية ذهنية يقوم بها الفرد من أجل تحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف ، حيث توليد مجموعة من الأفكار الجديدة ، وهو ذو فعالية في إيجاد الحلول المُتجددة والمُبتكرة للمُشكلات التي تواجه الأفراد أو المؤسسات أو الشركات ، و اتقان فنه يرفع من كفاءة الفرد وقوته كشخص رياضي قادر على تحقيق أهدافه (أمل عبد العزيز ، ٢٠٢١ ، ٣٠٢) .

(١/٥) أهمية نموذج s.o.w.t. للتفكير الاستراتيجي :

والمُمارسة لنموذج s.o.w.t. للتفكير الاستراتيجي والتدريب عليه يُمكن الطلاب

المُجهدين أكاديمياً من ترتيب الأولويات وتحديدتها ، مع حسن التعامل مع الأحداث والوقائع من خلال استغلال عنصر الوقت والاستعداد بالحجم الكافي من الامكانيات الفكرية المادية والبشرية وتطوير القدرة على تشكيل المستقبل ، ووضوح الرؤية مع التوافق مع التطوير والتحديث المُستمرين - الكتب الإلكترونية والاستفادة منها مما يؤكد على تحسن الأداء وقلّة الأخطاء في القرارات المتخذة ؛ مما يحد من الضغوط الأكاديمية وبالتالي يخفض من الإجهاد الأكاديمي لديهم (عبد الرحمن توفيق ، ٢٠٠٥ ، ٧٨ ؛ سها الحاج ، ٢٠١٦ ، ٨٩ ؛ Patrick; Bryan and Matteson ,2020, 15).

كما أشار كل من ديل جانديو (Del Gandio ,2017,67) وفيراس (Firas ,2018,366)

أنه من أحدث الاتجاهات في إعداد طلاب الجامعة اتقان ومُمارسة التفكير الاستراتيجي بنماذجه لحل

مُشكلاتهم الأكاديمية والحياتية وتنمية مهارات التواصل التكنولوجية ليتحول الفرد من مُراقب لحركات التطور الاجتماعي إلى مؤثر بها، فالمعلم هو الذي يستطيع أن يكسب الأجيال على مر السنوات التفكير الاستراتيجي بشرط أن يكون متقناً لممارسته بطريقة يومية وحياتية ومهنية ؛وكذلك لتمكين الطلبة المعلمين نتاج التعليم بالأجهزة اللوحية من الحد من الإجهاد الأكاديمي لديهم الذي يؤثر بالسلب على انتاجيتهم الأكاديمية .

ويشير كل من مايكل كروجرس ،و رومان تشابلر (٢٠١٢، ٥٦) إلى أن مُمارسة التفكير الاستراتيجي تتم من خلال نماذجه ، وتتبنى الباحثة نموذج S.W.O.t أو نموذج التحليل الرباعي الذي يبدأ بترتيب المهام الأكاديمية المُكلف بها الطالب بعد تحديد الهدف من كل منها كالتالي : يصمم الطالب جدولاً لترتيب المهام المُكلف بها وفقاً لأهميتها والهدف من انجازها - هو ما تتبناه الباحثة في البرنامج التدريبي- بشرط توافر مواصفات الهدف الجيد لكل مهمة أي يكون مُحددًا ، وإيجابيًا ، ومُثيرًا للتحدي ، ويمكن قياسه، ومفهوماً، وقانونياً، ويمكن تحقيقه، وصديقاً للبيئة ، وواقعياً ، ومُتصلاً برؤية محددة، ومُتفقاً عليه، ومُحددًا بزمن لتحقيقه، وأخلاقياً ، ومُسجلاً؛ لأن تحديد أولويات المهام الأكاديمية ، والبدء في تنفيذها يتم حسب الأهمية لكل مهمة أكاديمية مما يؤدي إلى سهولة سير الأمور وفاعلية أدائها والاستفادة من الوقت المُتاح لإنجازها أكبر استفادة.

وأكدت عدة كتابات ككتابات عبد الرحمن توفيق (٢٠٠٥ ، ٦٧) ، و مشعل عبيدي (٢٠٢٠، ٨٩) ؛ والعديد من الدراسات كدراسة منى حرون (٢٠٢٠ ، ٣٦٠) ؛ ودراسة أمل عبد العزيز (٢٠٢١، ٣٠٠) أن طلاب الجامعة يعانون من صعوبة في ترتيب مهامهم وتعرف أولوياتهم والتخطيط لكيفية أدائها إلى جانب أعمالهم اليومية وهو ما ظهر في صعوبة التخطيط بنوعيه قصير المدى و طويل المدى لأداء المهام الأكاديمية والعملية التي يُكلفون بها بالإضافة إلى الأعمال اليومية على أكمل وجه، أي أن لديهم صعوبة في مُمارسة التفكير الاستراتيجي ؛نتاج انخفاض قدراتهم على إدراك أهمية التخطيط المُسبق ، و أهمية الوقت مما يؤدي إلى تداخل المهام وتراكمها لديهم ، والاتجاهات السلبية نحو مُدخلات التعلم الإلكتروني ؛فهم يحتاجون إلى الرؤية الواقعية و الشمولية والمستقبلية ،أي معرفة مُتطلبات الدراسة الجامعية ؛لتحقيق الانجاز الأكاديمي وحتى لا يعانون من الإجهاد الأكاديمي ،وكذلك الإيمان بقدراتهم وطاقاتهم العقلية والتمكن من مُمارسة التفكير الاستراتيجي ليمكنوا من الاستفادة من مُدخلات العملية التعليمية كالكتاب الإلكتروني وبالتالي التخلص من الإجهاد الأكاديمي المؤثر بالسلب على انتاجيتهم الأكاديمية، مما دعا الباحثة لدراسة هذه المُشكلة التي تؤثر بالسلب على ناتج العملية التعليمية .

(٥/٢/أ) الإجهاد الأكاديمي:

وهو يمثل حالة من الإرهاق المعرفي والانفعالي والشعور بالسلبية، وتدني في الأداء الأكاديمي الناتج عن الاستجابة لمواقف التعلم الضاغطة ومدخلاته التي تعيق الطلبة من إنجاز المهام الأكاديمية بنجاح (محمد ملحم ، وعبد الناصر الجراح ، و محمد الشريدة ، ووليد هياجنه ، ٢٠٢٣، ٢٥). وتشير كل من فاطمة خليفة ، وسهير التوني (٢٠٢١، ١٣) إلى أن الإجهاد الأكاديمي هو الحالة العقلية الأكثر شيوعاً، والتي يمر بها الطالب خلال فترة دراسته وتدريبه الأكاديمي، ووجود درجة بسيطة منه يعتبر مفيداً؛ لأنه يسبب المنافسة الصحية مع مجموعة الأقران، ويُعزز التعلم ويساعد على التفوق، بينما الإفراط فيه يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي وحضور الفصل والرفاهية النفسية لديه، وإذا لم يتم تحديده في وقت مبكر؛ فالمستويات العالية منه تشكل الضغوط التي تستنزف وقته وجهده بالمهام المتعددة وكثرة الواجبات، وعبء العمل مع عدم كفاية الموارد كالحاجة إلى جهاز ذي مواصفات لعرض المعلومات الإلكترونية، وكذلك في شعوره بالكسل والمُماظلة، كما يصحبه العُقيد من التغيرات الفسيولوجية كالقلق والتوتر والاكئاب والمشاكل السلوكية والتهيج والانسحاب الاجتماعي؛ مما يُشكل تحدياً كبيراً وصعباً يقع الطالب فيه تحت تأثير مشاعر سلبية وحالة نفسية سيئة تنعكس على حياته وتعامله مع الآخرين وتؤثر على أدائه للمتطلبات والمهام الأكاديمية

وتتعدد مُسميات الإجهاد الأكاديمي كالإجهاد التعليمي، والإجهاد المعرفي، والإجهاد التكنولوجي لكن كل المُسميات تؤكد أنه يتعلق بالأداء الأكاديمي للطلاب (نجوى واعر، ٢٠١٨، حلمي الفيل ، ٢٠٢٢؛ أحمد نظير، ٢٠٢٣).

(٥/٢/ب) أسباب ظهور الإجهاد الأكاديمي :

وأشارت حنان الحلبي (٢٠١٨، ٣٤) إلى أن الإجهاد الأكاديمي يظهر نتيجة لكثرة المطالب الأكاديمية والاحتفاظ في قاعات المحاضرات، وانخفاض الدافع للاستذكار ، وكتابة الأبحاث المرتبطة بالمحاضرات والعبء الدراسي ، وضعف الأداء في المجالات الأكاديمية المختلفة، والامتحانات الفصلية ، والتي تحتاج الكثير من الوقت والجهد والقدرة على التحمل والصبر والمهارات التنظيمية. وكذلك قد يظهر؛ لانخفاض القدرة على القيام بالمتطلبات الدراسية الجامعية مقارنة بالقدرة العقلية والمهارات التنظيمية لدى الفرد مع الرغبة في الأداء الجيد مع ضيق الوقت ؛ مما يزيد الضغوط التي يفرضها الطالب على نفسه، ومع تراكم الأعباء الأكاديمية، والتطلع إلى المُستقبل بعد التخرج واتساع الفرق بين مُتطلبات سوق العمل وأنظمة التعليم التي يتلقاها وما يصاحبه من مشاعر خوف من الفشل (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, and Ahmadi, 2018,7).

(٥ / ٢ / ج) مصادر الإجهاد الأكاديمي:

لتعرف مصادر الإجهاد الأكاديمي في التعلم الإلكتروني (الرقمي) لابد من معرفة مدخلاته ويتكون التعلم الرقمي أو الإلكتروني من ثلاث مدخلات : المدخل التربوي ويقصد به الطلاب والأساتذة والمواد التعليمية والإداريون والمكتبة ومراكز البحث والامتحانات الالكترونية، و المدخل التكنولوجي : موقع إلكتروني، وحواسيب شخصية، وشبكة، وتحويل المكون التعليمي رقمياً(الكتب الالكترونية)، و المدخل الإداري : أهداف التعليم الرقمي، وفلسفته، وخطته، والبرامج والميزانيات، وجداوله الزمنية (دحماني سمير ، ٢٠١٩، ٢٧).

(٥ / ٢ / ج ١) الإجهاد الأكاديمي والرضا عن الكتاب الإلكتروني :

ولتتعرف الرضا عن الكتاب الإلكتروني لابد من تعرف أن مكونات التعلم الرقمي أو الإلكتروني من ثلاث مدخلات : المدخل التربوي ويقصد به الطلاب والأساتذة والمواد التعليمية والإداريون والمكتبة ومراكز البحث والامتحانات الالكترونية، و المدخل التكنولوجي : موقع إلكتروني، وحواسيب شخصية، وشبكة، وتحويل المكون التعليمي رقمياً(الكتب الالكترونية)، و المدخل الإداري: أهداف التعليم الرقمي، وفلسفته، وخطته، والبرامج والميزانيات، وجداوله الزمنية (دحماني سمير ، ٢٠١٩، ٢٧؛ طلق السواط، ٢٠٢٢، ٦٥٠).

وعرفه كل من محمد نصر الدين، وعماد عبدالعزيز (٢٠١٧، ٤٤٣) بأنه عرض المعلومات بأكثر من نمط، ويتم التنقل بين عناصره إما بطريقة خطية أو غير خطية ،و يشتمل على العديد من المثريات السمعية والبصرية، ويتوفر من خلال شبكة الانترنت internet أو من خلال الأقراص المدمجة، ويُعرض على أجهزة الحاسب المتطورة.

أما محمود رسلان (٢٠٢٠، ٣٨٨) يوضح أن الكتاب الإلكتروني الجامعي تم تحويله من صورته الورقية إلى صيغة رقمية في شكل صفحات منسقة بنسق معين، ويتضمن العديد من المثريات السمعية والبصرية ؛ ليعرض بعد ذلك خلال شبكة الانترنت internet أو عبر أي وسيط تخزيني إلكتروني آخر.

وأكد كل من محمد ملحم ، وعبد الناصر الجراح ، و محمد الشريدة ، و وليد هياجنه (٢٠٢٣، ١٥) أن من مصادر الإجهاد الأكاديمي بيئة العمل ومنها الكتاب الإلكتروني لمحدودية الخبرات والمعارف المتعلقة باستخدام الأجهزة الإلكترونية، والجلوس لساعات طويلة أمامها جعل المتعلمين أكثر قلقًا وكذلك أكثر تعرُّضًا للإصابة بالإجهاد الأكاديمي مما أدى إلى تدني الانجاز الأكاديمي .

وستقوم الباحثة بدراسة الكتاب الإلكتروني كأهم مصدر من مصادر الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين وفقًا لآرائهم ؛ وهو ما أثبتته العديد من الدراسات كدراسة كل من معاذ عليوى ،وريم جوابرة ،وصهيب علوان(٢٠٢١، ٢٨) ،ودراسة كل من عبد العزيز الكندري ، وعبد الرحيم الطاهر ،

وداود الجوهر (٢٠٢٢، ٤٠) أكدت على الآثار السلبية له، وكذلك دراسة كل من طاهر فرحات، وزكريا المسيح (٢٠٢٣، ٣٤) التي قامت بتقييم تجربة الكتاب الإلكتروني لدى الطلبة المعلمين بكليات (التربية والآداب والتجارة) بجامعة دمياط وأكدوا أنه من أكبر مصادر الإجهاد الأكاديمي لديهم وسبب من أسباب تأخرهم الدراسي فيلجأون لطباعته ورقياً؛ مما يرفع من تكلفة تعليمهم، ويجهدهم مادياً وأكاديمياً.

ويعرف محمد خميس (٢٠١٥، ٤٣٢ - ٤٣٣) الكتاب الإلكتروني بأنه محتوى رقمي يشبه الكتاب المطبوع من حيث الشكل، إذ يتكون من صفحة غلاف خارجية، وصفحة غلاف داخلية، فهرس ومقدمة، وأبواب وفصول، يقوم أساساً على النصوص الإلكترونية المدعومة بوسائط متعددة قد تشمل الصوت، والرسوم أو الصور الثابتة والمتحركة، والمحاكاة الإلكترونية، بتنسيقات مختلفة، وعلى روابط متشعبة، وقد يشتمل على أدوات للتعليق والعلامات المرجعية وكتابة المذكرات ومكونات تفاعلية أخرى، وإمكانات البحث والتخصيص، ويحفظ على القرص الصلب أو أسطوانات مدمجة أو على مواقع ويب، ويقرأ على شاشة كمبيوتر مكتبي أو محمول أو أجهزة إلكترونية خاصة لقراءة الكتب الإلكترونية، مثل المساعد الشخصي الرقمي.

وعرفه كل من محمد نصر الدين، وعماد عبدالعزيز (٢٠١٧، ٤٤٣) يتم فيه عرض المعلومات بأكثر من نمط، ويتم التنقل بين عناصره إما بطريقة خطية أو غير خطية، ويشتمل على العديد من المؤثرات السمعية والبصرية، ويتوفر من خلال شبكة الانترنت internet أو من خلال الأقراص المدمجة، ويُعرض على أجهزة الحاسب المتطورة.

أما محمود رسلان (٢٠٢٠، ٣٨٨) يوضح أن الكتب الجامعية تم تحويلها من صورتها الورقية إلى صيغة رقمية في شكل صفحات منسقة بنسق معين، ويتضمن العديد من المؤثرات السمعية والبصرية؛ ليعرض بعد ذلك خلال شبكة الانترنت internet أو عبر أي وسيط تخزيني إلكتروني آخروها ما يسمى بالكتاب الإلكتروني الجامعي.

يمثل الرضا عن الكتاب الإلكتروني إشباع لحاجة المتعلم و ما يحققه من منفعة له، تمثل الكتب الإلكترونية ظاهرة تكنولوجية جديدة نسبياً في الأوساط التعليمية تهدف إلى تهيئة المناخ المناسب للمتعلم لكي يتفاعل تدريجياً مع الوسائط التعليمية من خلال الحاسبات الإلكترونية، كما أنها تزوده بمناخ تربوي تعليمي تتوافر فيه الوسائل التعليمية المتعددة في وحدة متكاملة لأشكال وبيانات والمعلومات التي تم اختيارها من مصادر تقليدية متنوعة لكي تكون في نسق نظامي واحد(سالي التمامي، ٢٠١٦، ١٧٠).

ويؤكد كل من ماجدة الباوي، وأحمد غازي (٢٠٢٠، ١٩٩) أن قياس رضا الطلبة أمر استراتيجي عن الكتاب الإلكتروني كمُدخل أصبح من المُدخلات الأساسية في التعليم الثانوي ثم الجامعي.

يتمثل الرضا عن الكتاب الإلكتروني في مدى إشباعه لحاجة المتعلم الأكاديمية و ما يحققه من منفعة له، فهو يمثل ظاهرة تكنولوجية جديدة نسبياً في الأوساط التعليمية تهدف إلى تهيئة المناخ المناسب للمُتعلم لكي يتفاعل تدريجياً مع الوسائط التعليمية من خلال الحاسبات الإلكترونية، كما أنها تزوده بمناخ تربوي تعليمي تتوافر فيه الوسائل التعليمية المتعددة في وحدة متكاملة لأشكال وبيانات والمعلومات التي تم اختيارها من مصادر تقليدية متنوعة لكي تكون في نسق نظامي واحد(سالي التمامي، ٢٠١٦، ١٧٠).

وأكد كل من ماجدة الباوي، وأحمد غازي (٢٠٢٠، ١٩٩) أن قياس رضا الطلبة أمر استراتيجي عن الكتاب الإلكتروني كمُدخل أصبح من المُدخلات الأساسية في التعليم الثانوي ثم الجامعي. وأوضح أحمد على (٢٠٢٢، ٢٠٠٠) أن الكتاب الإلكتروني من عوامل التنمية والتطور للعملية التعليمية فهو نتيجة من نتائج انتشار كوفيد ١٩ ، والاجراءات الاحترازية وانقطاع الطلاب عن الدراسة لكن لا بد من الرضا عنه؛ لأن المشاعر الإيجابية تلقي بظلالها على الانجاز الأكاديمي وبالتالي تخفض من الإجهاد الأكاديمي والعكس صحيح.

واتفقت العديد من الكتابات والدراسات كدراسة كل من محمد الحسين ، ومجد الغامدي (٢٠١٥، ٥٦) على المعايير التربوية لانتاج الكتب الإلكترونية ومنها مُراعاة خصائص المتعلمين و الفروق الفردية لديهم، وكذلك تقديم المعلومات الإثرائية مع أهداف التعليمية مُصاغة بوضوح ودقة والقابلة للقياس، وأخيراً المحتوى التعليمي الإلكتروني فيجب أن يتناسب مع المهارات والخبرات لديهم، وأن يشمل موضوعات المقرر المدرسي، ويكون مُرتبطاً بأهدافه ويدعم بالوسائط المتعددة التي تتناسب معه.

وكدراسة حمدان الغامدي(٢٠١٩، ٤٣) التي أكدت على المعايير التربوية لانتاج الكتاب الإلكتروني تتعلق بما يقوم به المُصمم التعليمي من صياغة إجرائية جيدة للأهداف التعليمية، وتنظيم عرض المحتوى التعليمي بأسلوب ينصب على توفير إمكانية التعلّم الذاتي ،وجعل المُتعلم محور أنشطة التفاعل الإلكتروني مع الموضوعات المعروضة، والعناية بتوفير تهيئة تعليمية مناسبة ومهام وتدريبات محددة الإجراءات، ومنظومة تقويم تربوي مُعاصرة وتتوافق مع الفروق الفردية بين المُتعلمين، وتحقيق التعلّم ذي المعنى وأساليب الإثراء أو العلاج التعليمي.

وتتنوع مميزات الكتاب الإلكتروني وسوف يتم شرحها كالتالي :

١- القابلية للحمل : **Portability** ويقصد بها سهولة الحمل والتنقل به وتحميله على أجهزة متنوعة، حيث يمكن حمل العديد من الكتب الإلكترونية في وقت واحد وفي مكان واحد مع إمكانية ربطه بالمراجع العلمية التي تؤخذ منه الاقتباسات حيث يمكن فتح المرجع الأصلي ومشاهدة الاقتباس- سهولة الاستخدام، و يقصد بها احتواء الكتب الإلكترونية على وسائط متعددة مثل الرسوم المتحركة والصور ولقطات الفيديو والمؤثرات الصوتية المتنوعة وخلفية جذابة ،وسهولة عرضه في قاعات الدراسة باستخدام وحدة عرض البيانات أو السبورة الذكية ،مع توفير المساحة الخاصة بالتخزين في المكتبات، وسهولة فهرسته بالمكتبات ووضعه بحيز صغير (الغريب اسماعيل، ٢٠٠٩، ٤٧٧).

٢- الإتاحة **availability** : ويقصد بها أن الكتاب الإلكتروني متاح في أي وقت وأي مكان، ويرجع ذلك لصغر حمله، وقابلية البحث : **Search ability** حيث يمكن البحث بسهولة وسرعة عن نص كامل أو جملة أو فقرة داخل الكتاب الإلكتروني ،مع إمكانية تدوين الملاحظات : **Annotation** بأدوات التذييل التي تمكن المتعلم من كتابة ملاحظات وحفظها واسترجاعها أثناء عرض الكتاب والترجمة الفورية للكلمات (Doiron,2011,11 ؛ حنان عيفان، ٢٠٢٢، ٢٨٨).

أما عيوب الكتاب الإلكتروني فتتمثل في أن القراءة عبر الشاشات تؤثر بشكل سلبي على المخ؛ فهي تشتت التركيز لتعدد العروض من صور وفيديوهات وبالتالي تؤثر على قدرة المتعلم على القراءة بعمق وكذلك تؤدي إلى اضطراب نموه والاستيقاظ متعب وكذلك إجهاد العينين وجفافها ،إلى جانب الآلام في الرقبة والكتفين أو الظهر أحياناً (وفيق مختار، ٢٠١٨، ٦٧؛ سعد محمد، ٢٠١٩، ٧٨). كما اتفق كل من معاذ عليوى ،وريم جوابرة ،وصهيب علوان (٢٠٢١، ٢٨) وعبد العزيز الكندري ،وعبد الرحيم الطاهر ،وداود الجوهر (٢٠٢٢، ٤٠) على أن الكتاب الإلكتروني يؤثر بالسلب على القدرة اللفظية للمتعلم وكذلك على القدرة على الكتابة والتعبير لديه ،وكذلك يشعر بالملل من طول الجلوس أمام الأجهزة الإلكترونية ،كما أنه يخفض من العلاقات الاجتماعية لديه، ويتأثر بالمستوى الاقتصادي للطالب وهو ما يخفض من مستوى التكافؤ بين المتعلمين ،وعيوب فنية كانهخفاض عمر البطارية مما يؤثر على التصفح .

و للرضا عن الكتب الإلكترونية عدة درجات أو عدة صور : أعلى مما يتوقعه الطالب ، وأقل

مما يتوقعه، والتساوي مع ما كان متوقع ،وسيتم شرحهم كالتالي:

أعلى مما يتوقعه المتعلم وهذا معناه أن الكتاب الإلكتروني حقق منفعة وإشباع لحاجته مما جعله مسروراً ومبتهجاً بتحصيله العلمي(الرضا لدى المتفوق)،وأقل مما توقع فيقل استخدامه للكتاب الإلكتروني وإقباله عليه وهو ما اتضح في قيامه بطباعته ليصبح ورقياً(الرضا المنخفض)،أما إذا تساوى الرضا مع ما كان يتوقعه منه فيكون في حالة استقرار وإقبال على عملية التعلم (الرضا المرغوب

فيه) (ماجدة الباوي ، وأحمد غازي، ٢٠٢٠، ١٩٩، ٢٠٢٠، ٤٥، ٢٥٦، 2017، 45، Ghatol ؛ 2005 ، 256 (Baykal،

(٢/٥) أهمية البحث في مدى رضا الطلبة المعلمين :

لا يمكن تحسين أي شيء وتطويره دون إدراكه والعلم به، ومعرفة أهدافه ووظائفه، يعني هذا لابد من إغلاق الفجوة الحاصلة بين إدراك الطلبة للكتاب الإلكتروني وبين واقع الخدمات الحقيقي له، ويفسح المجال أمامهم لاتخاذ القرارات المناسبة، كما أكدت نتائج دراسة سمير الجمل (٢٠٢٠، ٤٥) أن سلبيات بعض مدخلات التعليم الإلكتروني جاءت بدرجة مرتفعة بينما ايجابياته ومخرجاته كانت بدرجة متوسطة وفقاً لآراء المتعلمين به، نتيجة تأثر المخرجات للتعليم الإلكتروني برضا متعلميه واتجاهاتهم نحو مدخلاته ومنها الكتاب الإلكتروني، وكذلك أكدت نتائج دراسة حلمي الفيل (٢٠٢٢، ٨٩)، أهمية الجوانب الوجدانية في العملية التعليمية كالرضا على مكونات العملية التعليمية والإقبال عليها، كما وضحت نتائج دراسة كل من سينار، و كاراباكاك (Cinar & Karabacak , 2023) أن الإجهاد الأكاديمي له عدة مستويات ويظهر حينما يكون بين المتعلم و بين بيئته حالة من غيرالتوافق، وغير الانسجام وغيرالرضا ، وكذلك عندما تفوق المطالب الأكاديمية قدراته الأكاديمية أي انخفاض قدرته على مواجهتها .

(٣ /٥) نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي والإجهاد الأكاديمي:

وتؤكد أمل الزغبى (٢٠٢٢، ٨٩) تتعدد المخاطر المترتبة على التعليم الإلكتروني (الرقمي) في بيئة الدراسة ما بين نوعين اجتماعية وذاتية : أحدهما: اجتماعية كالاتقار إلى الدعم الاجتماعي الحقيقي والواقعي بعيداً عن الإنترنت internet، وثانيهما ذاتية كالشعور بالإرهاق والتوتر ، وانخفاض مستوى التوافق النفسي والأكاديمي لدى المتعلم مع العزوف عن الاندماج الأكاديمي الذي قد يصل إلى التسويف الأكاديمي.

كما تظهر هذه الآثار في تدني وانخفاض الأداء الأكاديمي، وإعاققة القدرات التحصيلية، وضعف القدرة على حل المشكلات التعليمية وانخفاض القدرة على التعامل معها يتصاعد القلق ويسوء التوافق، وتظهر أعراضه على المستوى الجسدي والمعرفي والانفعالي ، ويمكن تحديده كحالة انفعالية من الإنهاك والشعور بالسلبية في العلاقات، وتدني الإنجاز الشخصي الذي يحدث في البيئة الأكاديمية استجابة لعوامل ضاغطة تظهر في عدم قدرة الطلبة على التعامل مع كثرة المتطلبات الأكاديمية، وتؤثر في طاقاتهم وقواهم ومواردهم(نجوي واعر ، ٢٠١٨، ٤٣٠).

وهو ما يتطلب استخدام نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t. للتفكير الاستراتيجي مع الكتاب الإلكتروني ؛ للخفض من حدة الإجهاد الأكاديمي عند رفع قدراتهم على أداء المهام التنظيمية كالتلخيص للمعلومات وتنظيم البيانات في الجداول، وترتيب الأولويات والمهام وفقاً لأهميتها وموعد تسليمها .

كما أكد كل من باتريك وبرلين وماتيسون (Patrick; Bryan and Matteson,

2020,8) أنهم وجدوا ممارسة الأنشطة في ضوء نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t. للتفكير الاستراتيجي فرص لدعم المعلم ، والعمل الأكاديمي خارج الفصل والربط بين المتعلمين بالجامعة وقدرتهم على حل المشكلات الحقيقية مما يخفض من التلكؤ الأكاديمي والغياب وبالتالي الإجهاد الأكاديمي لديهم .

كما أكد باكا (Baca,2021,88) بأنه لخفض الإجهاد الأكاديمي في بيئات التعلم يجب رفع الدافعية للتعلم وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو مكونات التعلم ،مع التخطيط الدقيق لزمته ، ولمحتواه ، و إدارة كمية المعلومات المقدمة للطلاب، وكذلك يجب تصميم مجموعة متنوعة من الأنشطة، والعروض التقديمية الفردية، والجماعية، ولعب الأدوار ،وهو مايدل على الحاجة إلى ممارسة التفكير الإستراتيجي من خلال نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t.

(٦)دراسات سابقة :تنقسم إلى ثلاثة محاور: أولهما محورنموذج s.o.w.t.للتفكير الاستراتيجي ، وثانيهما الإجهاد الأكاديمي ،وثالثهما نموذج s.o.w.t.للتفكير الاستراتيجي و الإجهاد الأكاديمي:

(١/٦) محور نموذج s.o.w.t.للتفكير الاستراتيجي:

دراسة أوستابولوت Ustabulut (٢٠٢١):

هدفت إلى استخدام نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t في زيادة فاعلية تعلم اللغة التركية عن بعد باستخدام الكتاب الإلكتروني ،واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ،و تكونت العينة من (٤٨) متدرب في أماكن مختلفة من تركيا ،واستخدمت الاستبانة في جمع المعلومات ،وأكدت النتائج على أن نقاط القوة تكمن في المحتوي ، وكذلك في المرونة في التواصل في المكان والزمان ، والضعف في القدرات الالكترونية لدى المتعلمين والتهديدات في افتقاد المناخ الصفي ،وأوصت الدراسة بزيادة استخدام نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t في رفع قدرتهم على التقويم لعمليات التعليم والتعلم التي يمرون بها لتكون أكثر فاعلية .

دراسة كل من هناء زكي ، ورنيا سالم (٢٠٢٢):

هدف البحث إلى دراسة مدى إسهام التركيز التنظيمي الفرص والتهديدات (التحسين - الوقاية) والصلابة الأكاديمية (الالتزام - التحدي - التحكم) و الذكاء الضمني (المعتقدات الذاتية الثابتة - المعتقدات الذاتية النامية) في الاندماج في التعلم الإلكتروني، وتكونت العينة من (٣٣٩) طالب وطالبة من الطلبة المقيدون بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية - جامعة بنها، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التركيز التنظيمي الفرص والتهديدات (التحسين - الوقاية) ،ومقياس الصلابة الأكاديمية ،ومقياس الذكاء الضمني من إعداد وترجمة الباحثين ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين بُعدي التركيز التنظيمي (التحسين - الوقاية) وأبعاد الصلابة الإكاديمية (الالتزام - التحدي - التحكم)، وأيضاً

يمكن التنبؤ بالاندماج في التعلم الإلكتروني من خلال ثلاثة أبعاد (القدرة على تحديد الفرص والتهديدات- الالتزام- المعتقدات الذاتية النامية ، وهو ما يجب أن يتصف به الطالب الجامعي ويتدرب عليه ليمارسه .

(٢/٦) محور الإجهاد الأكاديمي:

دراسة كل من ماجد عيسى، ووليد محمد (٢٠١٨):

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على التعلم الاستراتيجي (التعلم المنظم ذاتيًا) في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وتحسين مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب كلية التربية بجامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (١٣) طالبًا من طلاب قسم التربية الخاصة بكلية التربية بجامعة الطائف مرتفعين في مستوى الإجهاد الأكاديمي ومنخفضين في مستوى مهارات اتخاذ القرار، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (٧) طلاب بالمجموعة التجريبية، (٦) طلاب بالمجموعة الضابطة، وتم إجراء تكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني والإجهاد الأكاديمي ومهارات اتخاذ القرار، وتعرضت المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج التدريبي القائم على التعلم الاستراتيجي لمدة (٢٧) جلسة بواقع أربع جلسات أسبوعياً، وبعد انتهاء البرنامج التدريبي تم تطبيق مقياس الإجهاد الأكاديمي ومهارات اتخاذ القرار (قياس بعدي)، وكذلك بعد مرور شهر من التطبيق الأول (قياس تتبعي)، وتوصلت نتائج البحث إلى خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأبعاده المتمثلة في "سوء تقدير المحيطين للقدرة الأكاديمية"، "كثرة أعباء الدراسة الجامعية"، "سوء تقدير الذات" وتحسين مهارات اتخاذ القرار وأبعاده المتمثلة في تحديد المشكلة، وتحديد الهدف، والتفكير في متطلبات اتخاذ القرار، وطلب المساعدة من الآخرين، وتوليد البدائل، وترتيب البدائل، واختيار البدائل الأفضل، والتنفيذ لدى طلاب المجموعة التجريبية خلال القياس البعدي عند مقارنةهم بطلاب المجموعة الضابطة، واستمرارية التأثير الإيجابي للبرنامج خلال القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج التدريبي، وتم تفسير النتائج في ضوء الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

دراسة نجوى واعر (٢٠١٨):

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الإجهاد التعليمي باختلاف النوع الاجتماعي والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، واستخدم البحث المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (٢٥٤) طالب وطالبة، وتم في الدراسة الكيفية تناول أربع حالات من ذوي الإجهاد التعليمي المرتفع، واستخدمت الدراسة مقياس الاجهاد التعليمي إعداد الباحثة مع عمل دراسة حالة، وأظهرت النتائج أن مجموعة البحث من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد يعانون من الإجهاد التعليمي بدرجة متوسطة، وهناك اختلافات ذات دلالة تبعا للتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، ولا توجد اختلافات تبعا للنوع الاجتماعي، ووجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع الاجتماعي

والفرقة الدراسية على جميع الأبعاد والدرجة الكلية للإجهاد ، ووجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثلاثي بين النوع الاجتماعي ومن خلال دراسة الحالة وجد أن هناك أسباب للإجهاد التعليمي متمثلة في البيئة الداخلية للكلية والبيئة الخارجية المتمثلة في المجتمع لذلك يجب على الكلية والمجتمع أن يسعيا لتقليل الإجهاد التعليمي عند الطلاب.

دراسة خالد إبراهيم (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد الإسهام النسبي للتفكير الجانبي ومستوى الطموح في التنبؤ بالانهاك التعليمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٥٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢١) سنة، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس : مقياس التفكير الجانبي، ومقياس الطموح، ومقياس الانهاك التعليمي. وتوصلت الدراسة إلى أن العلاقة طردية بين كل من مستوى التفكير الجانبي ، ومستوى الطموح ، و مستوى الانهاك التعليمي لدى طلاب الجامعة ، وأوصت بضرورة إعداد البرامج والدورات التدريبية التي تسهم في تدعيم وتنمية التفكير بأنواعه لتحسين مستويات الانهاك التعليمي لدى طلاب الجامعة.

دراسة حلمي الفيل(٢٠٢٢):

هدفت إلى تعرف فعالية برنامج قائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدى عينة من الطالب الصم وضعاف السمع بالجامعة . وتكونت عينة البحث من (٢٥) طالب وطالبة من الصم وضعاف السمع بالفرقة الرابعة بالجامعة . واستخدمت الأدوات التالية : قائمة مبادئ التصميم الوجداني للتعليم ، والبرنامج القائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم، ومقياس رفاهية التعلم، ومقياس الإجهاد المعرفي من إعداده، واختبار المصفوفات المتتابعة الملون، وأسفرت وجود فعالية للبرنامج القائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدى الطالب الصم وضعاف السمع بالجامعة، وكذلك أشارت النتائج إلى أن حجم تأثير البرنامج في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي كبير. وأوصى البحث بضرورة التركيز على استثارة الوجدانات الموجبة لدى الطالب داخل بيئة التعلم؛ نظرًا في تحقيق أهداف التعلم، وتحسين دافعية التعلم، و رفاهية التعلم، وخفض الإجهاد المعرفي لديهم.

دراسة كل من سينار ، و كاراباكاك (Cinar& Karabacak , 2023):

هدفت إلى تعرف العلاقة بين الحاجة إلى الرضا، والكفاءة الذاتية في التعلم و مستويات الإجهاد الأكاديمي ، واستخدمت المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (٩٦٧) طالب جامعي من كليات الآداب والتربية ، والطب ، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس للرضا والإجهاد الأكاديمي ، والكفاءة الذاتية ، وأوضحت النتائج هناك ارتباط إيجابي بين الكفاءة الذاتية في التعلم ، و مستويات

الرضا الأكاديمي المنخفضة ، وارتباط سلبي بينهم وبين مستويات الإجهاد الأكاديمي المرتفعة ، وأوصت بتنبية القائمين بالتدريس في المرحلة الجامعية على تنمية الرضا لدى طلابهم على مكونات البيئة التعليمية لارتباطه بالمستويات المنخفضة من الإجهاد الأكاديمي.

(أ/٢/٦) الإجهاد الأكاديمي والرضا عن الكتاب الإلكتروني:

دراسة كل من كوساك، و يلديريم ، وكورسون و يلديريم

(Koçak, Yildirim, Kursun and Yildirim, 2016):

هدفت الدراسة إلى معرفة واقع استخدام طلاب كلية التعليم المفتوح لأجهزة الكمبيوتر اللوحية والكتب الإلكترونية وتعرف أسباب تفضيل الطلاب لاستخدام أو عدم استخدام أجهزة الكمبيوتر اللوحية والكتب الإلكترونية، وكذلك فحص عادات الدراسة لدى الطلاب أثناء استخدام الكتب الإلكترونية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب من طلبة كلية التعليم المفتوح، واستخدمت المكالمات عبر الهاتف لجمع المعلومات كنماذج للمقابلة شبه المنظمة. وأوضحت النتائج أنهم يستخدمون أجهزة الكمبيوتر اللوحية و الكتب الإلكترونية لإمكانية حملها في كل مكان بسهولة ، وفي نفس الوقت يدونون الملاحظات على ورقة منفصلة، ويعانون من إرهاق العين ؛ مما يجعلهم يفضلون الكتب المطبوعة الورقية .

دراسة السعدون (Alsadoon, 2020):

هدفت الدراسة إلى التحقق من العقبات التي تعوق استخدام الكتب الإلكترونية في الجامعة السعودية ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (٣٠ طالب) ، وتكونت عينة تطبيق الاستبيان من (٢١٥) طالب لجمع المعلومات واستخدمت الدراسة الاستبيان مفتوح الطرف ، واستخدمت أياً المقابلة للتحقق من عيوب ومميزات الكتب الإلكترونية ، وأكدت النتائج على ارتفاع التكلفة لاستخدام الكتاب الإلكتروني كتوفير جهاز ذي إمكانيات ليتوافق مع البرامج المصمم بها ، وإجهاد العين لتسليط الضوء لفترات زمنية طويلة ، وتدوين الملاحظات في ورقة منفصلة مما جعلهم يفضلون الكتب الورقية، وأوصت الدراسة بالتكامل بين الكتاب الورقي والإلكتروني ، والتخلص من مسببات الضغوط الأكاديمية .

دراسة كل من أحمد الحارثي ، وهناء يماني ، ووليد السجيني ، وسيد شعبان (٢٠٢٠):

هدفت إلى تقييم تجربة جامعة أم القرى في التعليم الإلكتروني بمكوناته ومنها الكتاب الإلكتروني وتكونت العينة من (١١٨٧) طالب وطالبة من خلال جائحة كورونا ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، و الاستبانة في جمع المعلومات ، وأسفرت النتائج عن الرضا لمكونات التعليم الإلكتروني لدى طلبة الكليات النظرية أعلى من الرضا لدى طلبة الكليات العملية . وأوصت بضرورة التحقق من الرضا عن مُدخلات التعليم الإلكتروني ؛ فانخفاض الرضا عن الكتاب الإلكتروني يؤدي إلى الإجهاد الأكاديمي لدي المتعلمين .

دراسة المخلفي (Almekhlafi, 2021):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من أثر الكتب الإلكترونية على تعلم محتوى الدورة التكنولوجية ،وتقييم تصورات المُعلمين قبل الخدمة حول فائدة الكتب الإلكترونية لتعلم الدورة التدريبية. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ،وتصميم شبه تجريبي،وتكونت العينة من ثلاث مجموعات من المعلمين قبل الخدمة -الذين يدرسون دورة التكنولوجيا في جامعة الإمارات العربية المتحدة- مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة واحدة. واستخدم في تعليم المجموعة التجريبية الأولى كتابًا إلكترونيًا تفاعليًا (e-book) ؛ واستخدم في تعليم المجموعة التجريبية الثانية كتاب إلكتروني غير تفاعلي (e-book PDF)؛ واستخدم في تعليم المجموعة الضابطة نسخة ورقية من نفس الكتاب الإلكتروني. واستخدمت الدراسة استبيان ما بعد المُعالجة التجريبية لجميع المشاركين.وأوضحت النتائج أنه ليس هناك فروق في التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة المُعلمين يعود إلى نوع الكتاب المستخدم في التعليم . وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات عن مُميزات وعيوب الكتاب الإلكتروني،والتحقق من مدى رضا المُستخدمين له لأهميته في المُخرجات التعليمية.

دراسة كل من مريكِل ،وفيريلل،وفيريل ،وهير (Merkle, Ferrell, Ferrell, and Hair, 2022):

هدفت الدراسة إلى تعرّف انطباعات الطلاب حول فعالية الكتب الورقية والإلكترونية ، وأثرها على انجاز الطلاب الأكاديمي ،واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي والتصميم شبه التجريبي، وتكونت العينة من عيّنتين :الأولى اشتملت على (٢٥٩) طالب في فصل الخريف،والثانية تكونت من(٣٩٥) طالب في فصل الربيع ، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو الكتاب الإلكتروني ،وأظهرت النتائج تناقض ما بين الاتجاهات الإيجابية للمتعلّمين والسلبية والمُحايدة تجاه الكتب الإلكترونية وهو ما يتطلب مزيد من الدراسات، وكذلك أظهرت الدراسة مُستويات عالية في الإنجاز الأكاديمي لدى المتعلّمين في ضوء الكتب الإلكترونية بالرغم من عيوبها التي قللت من التفاعل بين الطلاب والمُعلمين في نمط الدراسة وجها لوجه.

دراسة بسام تفاح (٢٠٢٢):

هدفت إلى تقييم الضغط الأكاديمي لمكونات التعلم الإلكتروني بين طلاب التمريض خلال جائحة كوفيد - ١٩ . وتكونت العينة من (٦٠) طالب وطالبة ،واستخدمت الدراسة استبانة الضغط الأكاديمي لمكونات لتعلم الإلكتروني (الكتاب الإلكتروني- مهارات التعلم الإلكتروني) . وأكدت النتائج أن حوالي (٢٥.٣%) يعانون من ضغوط أكاديمية شديدة، و (٧٠%) من الطلاب يعانون من مستويات متوسطة من الضغط الأكاديمي ، أما الضغوط الأكاديمية المنخفضة بنسبة(٤.٦%). فإن الإجهاد الأكاديمي يمثل قضية حاسمة تتطلب اهتمامًا وثيقًا لتقليل التأثير المتوقع على الأداء الأكاديمي للطلاب،وأوصت بضرورة نشر الوعي بين أعضاء هيئة التدريس بمستوى التوتر المزعج الناتج من الضغط الأكاديمي ،

والعمل على إيجاد طرق جديدة لدعم طلابهم والخفض من ضغوطهم الأكاديمية للتعلم الإلكتروني المؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي بتعليمهم وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات أكثر فاعلية لإدارة الضغوط للتعلم الإلكتروني لتقليل مخاطر الإجهاد الأكاديمي .
دراسة كل من طاهر فرحات ،وزكريا سوريا(٢٠٢٣):

هدفت إلى تقييم استخدام الكتب الدراسية الإلكترونية لطلاب جامعة دمياط . استخدمت المنهج الوصفي . تكونت الأدوات للدراسة : قائمة تفضيلات الطالب في تصميم الكتب الدراسية الإلكترونية، وقائمة للمعايير لهذه التفضيلات(المحتوى العلمي ،والفائدة التطبيقية ،وجاذبية العرض، وسهولة استخدامه وقابليته للتكيف مع احتياجات الطالب). وبطاقة تقييم للكتب الدراسية الإلكترونية القائمة على بطاقة المعايير. تكونت العينة من (١٣٠) طالب وطالبة من كليات كلية التربية، والتجارة والآداب . وتوصلت نتائج التقييم للكتب الدراسية الإلكترونية إلى أنها ذات جوانب للقوة وكذلك جوانب للضعف تمثلت الأولى في تحقق ما يقرب من (٦٠.٢٨)% من مؤشرات المعايير التي تلبى تفضيلات الطالب في تصميمها، وتمثلت الثانية في عدم تحقق ما يقرب من (٤٠.٧١)% من مؤشرات المعايير التي تلبى تلك التفضيلات .

(٤/٦) نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي والإجهاد الأكاديمي:

دراسة محمد على (٢٠٢٣):

هدفت إلى دراسة ممارسة نموذج التفكير الاستراتيجي (مجال التفكير المنهجي ،ومجال إعادة الصياغة، ومجال التأمل) ،وعلاقته بالأداء الأكاديمي (الدافعية ، والمهارات ، و بيئة العمل) لدى أعضاء هيئة التدريس ، وتكونت العينة من (١٢٦٢) عضو هيئة تدريس ، وتم تصنيفهم حسب الجنس بواقع (٨٠٤) عضو ، و(٤٥٨) عضوة ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، وأسفرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة نموذج التفكير الاستراتيجي والأداء الأكاديمي المرتفع والعكس صحيح ، وأكدت الدراسة على أهمية ممارسة نموذج التفكير الاستراتيجي في الأداء الأكاديمي بالجامعة.

دراسة أحمد نظير (٢٠٢٣):

هدفت إلى تحديد أثر اختلاف تصميم بيئة مُحفزات الألعاب الإلكترونية القائم على ممارسة نظريتي (معالجة المعلومات/ البنائية الاجتماعية) في تنمية بقاء أثر التعلم، وخفض الإجهاد التكنولوجي ، وتحليل المشاركات(باستخدام نموذج التفكير الاستراتيجي / باستخدام مبادئ النظرية البنائية الاجتماعية) لدى طلاب تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية- جامعة عين شمس ، واستخدم في هذا البحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبيتين، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٨٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية ، وأسفرت أهم النتائج عن أن المجموعة التجريبية الأولى

التي شاركت في بيئة مُحفزات الألعاب الإلكترونية باستخدام نموذج التفكير الاستراتيجي حققت نتائج أفضل في بقاء أثر التعلم، وبينما المجموعة التجريبية الثانية التي شاركت في بيئة مُحفزات الألعاب الإلكترونية باستخدام مبادئ النظرية البنائية الاجتماعية حققت نتائج أفضل في خفض الإجهاد التكنولوجي، وأوصت الدراسة بمراعاة الجانب الوجداني في العملية التعليمية كالرضا عن بيئة العمل بمكوناتها المختلفة فهو المسئول عن الإصابة بالإجهاد الأكاديمي والتكنولوجي أو من عدمه.
خُلاصة وتعقيب عن الدراسات السابقة:

لاحظت الباحثة من خلال الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي درست التفكير الاستراتيجي من خلال نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t في الجانب التربوي قليلة وتكاد تكون مُقتصرة على القائمين بالإدارة في العملية التعليمية (مديرين المدارس) ، ولكن هناك ندرة في الدراسات التربوية التي تناولت العلاقة بين النموذج والأداء الأكاديمي لدى الطلبة المُعلمين مما دعا الباحثة لِعرض دراسة كل من هناء زكي ، وrania سالم (٢٠٢٢) التي أوصت بضرورة التدريب والمُمارسة لهذا النموذج لتحقيق الاندماج التعليمي وانخفاض التعرض للإجهاد الأكاديمي ، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج التدريبي من حيث تحديد منهج الدراسة، وحجم العينة ، والفنيات التي تستخدم في البرنامج التدريبي كدراسة المخلفي(Almekhlafi, 2021)، وتم عرض دراسات سابقة عن الرضا عن الكتاب الإلكتروني كمدخل أساسي من مُدخلات التعلم الإلكتروني لتأثيره الإيجابي على الانتاج الأكاديمي للطلبة الجامعيين ومنها دراسة كل من أحمد الحارثي، وهناء يماني، ووليد السجيني، وسيد شعبان (٢٠٢٠) التي أوصت بالانتباه إلي الرضا الإلكتروني كمؤثر فعال في الإصابة بالإجهاد الأكاديمي أو عدمه، و دراسة أحمد نظير (٢٠٢٣) التي أوصت بنفس التوصية السابقة وإجراء البحوث في هذا المجال لانخفاض الانتباه له بالرغم من أهميته.

(٧) فروض البحث الإحصائية:

(٧/١ أ) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب بعد تطبيق برنامج تدريبي قائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي في اتجاه القياس البعدي.

(٧/١ ب) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإجهاد الأكاديمي .

(٧/١ ج)توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى بعد تطبيق برنامج تدريبي قائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي في اتجاه المجموعة التجريبية.

(٧/١/د) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبُعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي .

(٨) إجراءات البحث:

(٨/١) منهج البحث : المنهج التجريبي:

تم استخدام المنهج التجريبي القائم على القياسين القبلي والبُعدي Experimental pre- post test للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس المتغيرات التابعة، حيث يتم تطبيق مقياس التفكير الاستراتيجي لدى الطلاب بالفرقة الثانية شعبة اللغة العربية- خريج التعليم الثانوي بالأجهزة اللوحية - على المجموعتين التجريبية والضابطة قبلي، ثم إدخال المتغير المستقل المتمثل في البرنامج التدريبي القائم على التفكير الاستراتيجي على المجموعة التجريبية فقط ، يلي ذلك تطبيق مقياس الاجهاد الأكاديمي قياس بعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ثم القياس التتبعي لنفس المقياس على المجموعة التجريبية فقط كما يتضح من (جدول ١).

جدول (١) التصميم التجريبي لمتغيرات البحث

المجموعة التجريبية	القياس القبلي	المُعالِجة التجريبية	القياس البعدي	التتبعي
التجريبية	مقياس الإجهاد الأكاديمي	برنامج تدريبي قائم على نموذج التحليل الرباعي للتفكير الاستراتيجي		مقياس الإجهاد الأكاديمي
الضابطة	مقياس الإجهاد الأكاديمي	—————	مقياس الإجهاد الأكاديمي	

(٨/٢) مكان التطبيق : أحد قاعات كلية التربية بجامعة دمياط.

(٨/٣) العينة :

تنقسم العينة إلى عينتين أحدهما لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات، والثانية تمثل العينة الأساسية للبحث وكلاهما يتفقان في نفس الخصائص العمرية والجنس، بلغ متوسط أعمارهن (١٩ : ٥ ، ١٩)، وتكونت عينة الخصائص السيكومترية من ٣٠ طالب من طلاب الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية في حساب التماسك الداخلي والمقارنة الطرفية.

لأدوات البحث أما العينة الأساسية للبحث تكونت من ٥٦ طالبة مُعلمة من الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية تم تقسيمهم عند تطبيق البرنامج إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كل منهما تتكون من ٢٨ طالبة، وتم اختيار العينة بتطبيق استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني من طلبة الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية- خريج التعليم الثانوي بالأجهزة اللوحية- لأن بها أكبر نسبة من الطلاب متأخرة دراسياً بالنسبة لشُعَب التعليم الأدبي نتيجتهم الأكاديمية في الفرقة الأولى كانت مابين (محمل بمادة أو محمل بمادتين) للفرقة الثانية من نتائجهم بشئون الطلبة.

(٨/٤) الأدوات :

(٨/٤/أ) استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني من إعداد الباحثة.

(٨/٤/ب) مقياس الاجهاد الأكاديمي من إعداد الباحثة.

(٨/٤/ج) بطاقة لتحديد أولوية أداء المهام الأكاديمية من وجهة نظر الطالب تستخدم في

جلسات البرنامج التدريبي والتكليفات المنزلية (من إعداد الباحثة) (ملحق ٤) .

(٨/٤/د) برنامج تدريبي قائم على التفكير الاستراتيجي من إعداد الباحثة(ملحق ٥).

(٨/٤/هـ) كُتيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أو لا أمارسه ،

ولماذا؟) من إعداد الباحثة(ملحق ٦).

(٨/٤/أ) استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني: تم الإعداد لها كالتالي:

الاطلاع على العديد من الاستبيانات لتعرف الرضا عن الكتاب الإلكتروني لدى الطالب الجامعي في

دراسات كدراسة سليم الحسني (٢٠٠٩) ؛ سمير الجمل (٢٠٢٠) ، إلهام يونس (٢٠٢٠) ؛ وأحمد

على (٢٠٢٢) لتحليل محتواها المعرفي والتحقق من استخدامه في الحصول على صدق المحتوى

للبنود ومدى اتفاقها مع التعريف الرضا عن الكتاب الإلكتروني لدى الطالب الجامعي .

٢- وصف الاستبانة:

تكونت الصورة الأولية للاستبانة ٢٥ مفردة ، ثم تم حذف ٥ مفردات وفقاً لآراء السادة

المُحكّمين (ملحق ٢) ليتكون في صورته النهائية من (٢٠ مفردة) يشكلون عبارات سلبية (٢، ٤ ،

٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠) ، وإيجابية (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ،

١٦ ، ١٩) .

وتم ترتيبهم بصورة غير منظمة لضمان القراءة المتأنية واختيار الموافقة أو عدم الموافقة (١ ، ٠) .

حساب الخصائص السيكومترية لاستبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الكتاب الإلكتروني بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجة

الكلية لكل بُعد للمقياس ودرجة كل عبارة ،ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية

للاستبانة(جدول ٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الاستبانة والدرجة الكلية (ن=٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعبارة السلبية ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعبارة السلبية والدرجة الكلية للاستبانة	رقم العبارة	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعبارة الإيجابية ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعبارة الإيجابية والدرجة الكلية للاستبانة
٢	,٤٩٥	١	,٧٦٠
٤	,٦٥٥	٣	,٦٤٥
٥	,٦٠١	٦	,٦٠٠
٨	,٦١٠	٧	,٧٢٧
٩	,٦١٢	١٠	,٧٠٠
١١	,٤٥٧	١٢	,٥٧٩
١٣	,٥٥١	١٤	,٥٠٠

١٥	٥٤٦,	١٦	٦١٠,
١٧	٤٨٥,	١٨	٦٥١,
١٩	٧٦٠,	٢٠	٥٤٩,
الدرجة الكلية	٧٤٦,	الدرجة الكلية	٧٧٦,

يتضح من الجدول السابق أنه تم حساب مُعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني (ملحق ٢)، والدرجة الكلية لها على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٣٠ طالب معلم) وتراوحت مُعاملات ارتباطها باستخدام معامل ارتباط بيرسون person بين (٤٥٧، : ٧٦٠)، مما يؤكد على التماسك الداخلي للاستبانة كما يوضح جدول (٢).
الصدق : تم حساب الصدق بطريقتين:

أ-صدق المحتوى: Content Validity:

ويرتكز صدق المُحتوى على مدى تمثيل مفردات الاستبانة للمهارة أو السمة المراد قياسها ، وعلى التوازن بين مكوناتها بحيث يصبح من المنطقي أن يكون مضمونها صادقاً ، بشرط أن يمثل جميع عناصر المهارة أو السمة المراد قياسها ، و يؤشر صدق المحتوى بالدرجة لقياسه من خلال التحليل المنطقي والفحص الظاهري لمحتوى الاستبانة أو التحقق من تمثيله للمُحتوى المراد قياسه، وعليه فإن تحقق درجة عالية من صدق المُحتوى للمقياس ما هي إلا دلالة على أن فقرات المقياس تمثل نطاق السلوك المراد قياسه تمثيلاً جيداً وفقاً للتعريف الذي تبناه مصمم المقياس وحدده له، ويقرر المُحكمون في مجال وضع الاختبار كأعضاء هيئة التدريس ببعض الجامعات المصرية بقسم علم النفس التربوي صدق الاختبار للمحتوى المراد قياسه للأفراد المفحوصين مهما اختلفت نوعياتهم(زكريا الشرييني، ٢٠٠٧، ٥٥).

ب- صدق المُحكمين :

وكانت الصورة الأولية للاستبانة تتكون من (٢٥) مفردة، وتكونت الصورة النهائية من خمسة عشر(٢٠) مفردة أي تم حذف (٥) مفردات وفقاً لنسبة الاتفاق (٨٥٧)، بين السادة المُحكمين المُتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ملحق(١) من بعض الجامعات المصرية، وهذه النسبة تمثل نسبة اتفاق مُرتفعة بين السادة المُحكمين على مُفردات الاستبانة وبالتالي مُعامل الصدق للاستبانة مُرتفع؛ أنه قريب من أعلى مُعامل صدق وهو الواحد الصحيح أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ويشمل جميع عناصر القدرة المطلوب قياسها ولا يحيد عنها (وليام ميرهنز، وإرفين ج لو هيم، ٢٠١٦، ٦٧).

وكانت تعديلات السادة المُحكمين كالتالي :

حذف المفردات(٢، ١٢، ١٧، ١٩، ٢٤) لعدم الاتفاق عليهم بين السادة المُحكمين (ملحق ١) وللتشابه بينهم وبين المفردات (٤، ٨، ٩) وإعادة صياغة المفردات(١١، ١٤، ١٥).

ب- معامل صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق الاستبانة على عينة (حساب الخصائص السيكومترية ن = 30)، ثم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيبًا تنازليًا لتحديد أعلى 27% من الدرجات، وتحديد أدنى 27% من الدرجات، ثم المقارنة بين المتوسطين باستخدام الإحصاء اللابارمترى اختبار "مان ويتني" - "Mann-Whitney u" كما هو موضح بجدول (3)

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى في استبانة الرضا عن الكتاب الإلكتروني

الاستبانة	الدرجة العظمى للاستبانة	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	دلالة z
الرضا عن الكتاب الإلكتروني	20	الأرباعي الأعلى الأرباعي الأدنى	8 8	4,50	36	2,558	0,1

الثبات : تم التحقق من الثبات بطريقتين :

الطريقة الأولى :

وتم حسابه بطريقة إعادة التطبيق على عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات التي تكونت من (30) طالب ، و باستخدام معادلة معامل الارتباط بيرسون Person ، كانت قيمة معامل الثبات (0,620) وهو ما يؤكد على ثبات المقياس وإمكانية استخدامه بثقة ؛ لأنه قريب لأكبر معامل ارتباط وهو الواحد الصحيح .

الطريقة الثانية :

وتم حسابه أيضًا باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach وكانت قيمته (0,560) وهو ما يعني الثبات للاستبانة وإمكانية استخدامها في جمع المعلومات (وليام ميرهنز، وإرفين ج لو هيم، 2016، 90).

(8/4/ب) مقياس الإجهاد الأكاديمي من إعداد الباحثة:

تم الإعداد له كالتالي:

1- الإطلاع على العديد من مقاييس الإجهاد الأكاديمي كمقياس ماجد عيسى، ووليد خليفة (2018) ؛ و مقياس أحمد علي (2022) ؛ ومقياس كل من محمد ملحم ، و عبد الناصر الجراح ، و محمد الشرايدة ، ووليد الهياجنة (2023) ؛ لتعرف محتواها المعرفي ، وتحليله و التحقق من كفيته تصميمها ومدى اتفاقها مع التعريفات للإجهاد الأكاديمي وأبعاده في الحصول على صدق المحتوى للبنود

2- تم صياغة مفردات مقياس الإجهاد الأكاديمي بعيدا عن عبارات نفي النفي أو استخدام التشابه بين العبارات في المعني حتي نحصل على اجابات بطريقة محددة وواضحة ليتم القياس بطريقة محكمة (ملحق 3)

وصف المقياس:

تم إعداد مقياس الإجهاد الأكاديمي لتعرف استجابة الطالب المعلم التي تتفق مع مستوى اجتهاده الأكاديمي ، ووفقاً للتعريف المتبني من الباحثة، و تكونت الصورة الأولية له من (١٨ مفردة) من خلال ثلاثة أبعاد كل بُعد يتكون من (٦) مفردات مواقف صفية ، ثم تم حذف ٣ مفردات وفقاً لآراء السادة المحكمين (ملحق ١) ليتكون في صورته النهائية من (١٥ مفردة) ، وتم تصحيح بعض الصياغة اللغوية للمفردات وفقاً لآرائهم فبدلاً من (تكليفه بالعمل) (تكليفه بالمهمة).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإجهاد الأكاديمي:

تم حساب الاتساق الداخلي بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد مُشكل لمقياس الإجهاد الأكاديمي (جدول ٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل موقف من مواقف المقياس والدرجة الكلية (ن=٢٨)

الأبعاد	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الإجهاد الأكاديمي	دلالة معامل الارتباط
١١١	,٥٠١	,٠٥
٢	,٤٩٠	,٠٥
٣	,٤٧٧	,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل موقف مُشكل من مواقف مقياس الإجهاد الأكاديمي والدرجة الكلية له تراوحت بين (٤٧٧, :٥٠١) ، مما يؤكد على التماسك الداخلي للمقياس كما وضح جدول (٢).

الصدق : تم حساب الصدق كالتالي:

أ-صدق المحتوى Content Validity:

صدق المحتوى يعتمد على مدى تمثيل المقياس للمهارة أو السمة التي يقيسها ، وعلى التوازن بين مكوناتها بحيث يصبح من المنطقي أن يكون محتوى المقياس صادقاً وبالتالي ثابتاً، أي أن يمثل جميع عناصر المهارة أو السمة المراد قياسها وفقاً للتعريف الذي تبناه الباحث وحدده لها ويؤشر صدق المحتوى بالدرجة التي يقيس فيها مقياس ما محتوى محدد أعد لقياسه من خلال التحقق من تمثيله للمحتوى المراد قياسه، وبالتالي فالدرجة المرتفعة من صدق المحتوى للمقياس ما هي إلا دلالة على أن فقرات المقياس تمثل نطاق السلوك المراد قياسه تمثيلاً جيداً (زكريا الشربيني، ٢٠٠٧، ٥٥)، ويقرر السادة المحكمون (ملحق ١) مدى صدق الاختبار للمحتوى المراد قياسه بالنسبة للأفراد المفحوصين مهما اختلفت نوعياتهم .

ب- صدق المُحكِّمين :

تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١٨) مفردات، و تم تعديلها إلى خمس عشر (١٥) مفردة ، أي تم حذف (٣) مفردات وفقاً لنسبة الاتفاق (٨٥٠،) بين السادة المُحكِّمين المُتخصصين في علم النفس والصحة النفسية ملحق (١) من الجامعات المصرية، وهذه النسبة نسبة مُرتفعة تؤكد على اتفاق السادة المُحكِّمين على مُفردات المقياس ، ووفقاً لكل من وليام ميرهنز، وإرفين ج لو هيم (٢٠١٦ ، ٣٤) أن هذه النسبة تمثل مُعامل صدق للمقياس مُرتفع أي أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ويشمل جميع عناصر الإجهاد الأكاديمي بأبعاده الثلاثة (سوء تقدير المُحيطين للقدرات الأكاديمية، وكثرة أعباء الدراسة الجامعية ، وسوء تقدير قدراته الأكاديمية وفقاً لرضاه عن مكونات البيئة التعليمية) المطلوب قياسها ولا يحيد عنها وفقاً لرأى السادة المُحكِّمين (ملحق ١) ؛ لأنه قريب من أعلى معامل صدق وهو الواحد الصحيح .

ج- معامل صدق المُقارنة الطرفية: تم تطبيق المقياس على عينة (حساب الخصائص السيكمترية ن = ٣٠) ثم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً لتحديد الإرباعي الأعلى من الدرجات، وتحديد الإرباعي الأدنى من الدرجات، ثم المُقارنة بين المتوسطين باستخدام معادلة "z" كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى في مقياس الإجهاد الأكاديمي

المقياس	الدرجة العظمى للمقياس	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	دلالة "z"
الإجهاد الأكاديمي	٦٠	الإرباعي الأعلى	٨	٤,٥٠	٣٦	٢,٥٢٤	٠,٠١
		الإرباعي الأدنى	٨				

الثبات : تم التحقق من الثبات بطريقتين :

الطريقة الأولى لحساب الثبات :

تم استخدام طريقة إعادة التطبيق لقياس ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام مُعادلة مُعامل الارتباط بيرسون person و تم حسابه على عينة حساب الخصائص السيكمترية للأدوات وكانت قيمة معامل الثبات (٠,٧٧٣) وهو ما يؤكد على ثبات المقياس وإمكانية استخدامه بثقة لأنه أقرب لأكبر معامل ارتباط وهو الواحد الصحيح (زكريا الشربيني، ٢٠٠٧، ٦٩) .
الطريقة الثانية لحساب الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha - Cronbach لحساب الثبات بطريقة أخرى و كانت قيمته (٠,٥٧٠) وهو ما يعني الثبات للمقياس وإمكانية استخدامه في القياس.

تقدير الاستجابة على المقياس (التصحيح) :

ويتم تقدير الاستجابة على مفردات المقياس الإجهاد الأكاديمي كالتالي :

من يعاني من مستوى عالي في الإجهاد الأكاديمي يحصل على (٤) درجات ، و يحصل على (٣) درجات من يعاني من مستوى أعلى من المتوسط ، ويحصل على درجتين لمن يكون ذي مستوى متوسط ، و يحصل على درجة واحدة (١) منخفض الإجهاد الأكاديمي ، والمقياس يتكون من ١٥ موقف مُشكل إذا المجموع الكلي (٦٠) ، وبالتالي تتراوح الدرجة عليه ما بين ١٥:٦٠ ويتم تفسيرها كالتالي :

يحصل على ١٥ درجة أقل الطلاب إجهاد أكاديمي ، و بدرجة متوسطة عند درجة (٣٠) وأعلى من المتوسط عند الدرجة (٤٥) فيما فوق، و بدرجة مرتفعة كلما اقتربت من الدرجة (٦٠) أو حصلت عليها (نموذج اجابة المقياس ملحق ٣).

(٨/٤/ج) البرنامج التدريبي القائم على نموذج s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي لخفض الإجهاد الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية(ملحق ٣) :

تم الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي أرقامها بالمراجع(١) ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٤٧ ، ٤٩ ، ٥٣ ، ٦٤ ، ٧٠ لإعداد البرنامج التدريبي الذي يساعد على خفض الإجهاد الأكاديمي لدى الطالب المعلم بالفرقة الثانية شعبة اللغة العربية من الغير راضين عن الكتاب الإلكتروني ، ويتضمن البرنامج جلسات(ملحق ٥) وكتيب الطالب المعلم (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أولاً أمارسه ،ولماذا؟) (ملحق ٦) وبه التكاليف المنزلية وقد أُعدت بطريقة خاصة بحيث تكون مُرتبطة بالأهداف وترتبط ارتباطاً وثيقاً بجلسات البرنامج والمستخدم بها فنيات المُحاضرة، والحوار الذاتي ، والمناقشة الجماعية، وإعادة البناء المعرفي وتدوين الملاحظة والنمذجة، وأخيراً التقويم الذاتي.

(٨/٤/ج ١) التخطيط العام للبرنامج:

حددت الباحثة أهداف البرنامج العامة كالتالي: ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي؛ ليصبح جزءاً من البنية المعرفية للمجموعة التجريبية من الطلبة المعلمين غير الراضين عن الكتاب الإلكتروني بهدف خفض الإجهاد الأكاديمي لديها فيمكن الاستفادة منه في الحياة الحالية والمهنية المُستقبلية، ثم عملية تحديد الأهداف الفرعية الإجرائية للبرنامج، ومحتواه العلمي، والأساليب المُتبعة في تنفيذه ، واستخدام ثلاثة طرق لتقويمه (القبلي - التكويني - البعدي) ، وتحديد المدى الزمني له وعدد الجلسات والتوقيت الزمني لكل جلسة ، وكيفية تقديم التغذية الراجعة بطريقة فورية والتعزيز بأنواعه المادي والمعنوي وتحديد مكان إجراء الجلسات .

(٤/٨ / ج / ٢) الأهداف الفرعية الإجرائية :

ولتحقيق الهدف العام للبرنامج التدريبي لابد من تحديد الأهداف الإجرائية له وكيفية العمل داخل الجلسات عند تطبيق الفنيات المختلفة التي تتفق مع خصائص أفراد المجموعة التجريبية، وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي :

١- أن تتمكن أفراد المجموعة التجريبية من تحديد المهام الأكاديمية وترتيبها وفقاً لأولوياتها من الكتاب الإلكتروني.

٢- أن يمارس أفراد المجموعة التجريبية نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي عملياً في المهام الأكاديمية بالكتاب الإلكتروني بعد فهمها والوعي بها نظرياً .

٣- أن تستنتج المجموعة التجريبية العلاقة الثلاثية بين خفض الإجهاد الأكاديمي ، وممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي والانجاز الأكاديمي المرتفع.

٤- أن يدرك أفراد المجموعة التجريبية أهمية في رفع الانجاز الأكاديمي وممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي عملياً لتطوير أدائهم الأكاديمي وتحقيق الرضا الأكاديمي عن الكتاب الإلكتروني.

(٤/٨ / ج / ٣) المدى الزمني : تكونت جلسات البرنامج التدريبي من (١٦) جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً، كل جلسة تستغرق ساعة ونصف.

(٤/٨ / ج / ٤) تقويم البرنامج التدريبي :

ويتم بثلاثة طرق: التقويم القبلي باستخدام مقياس الإجهاد الأكاديمي في جلسة الأولى لأفراد المجموعة التجريبية ، والتقويم التكويني بعد كل جلستين من جلسات البرنامج باستخدام بطاقة تحديد أولوية أداء المهام الأكاديمية بالكتاب الإلكتروني من وجهة نظر الطالب والتعليل لهذا التحديد (ملحق ٤) ، ويتم المراجعة للتكليفات المنزلية قبل بدء الجلسة التالية وتقديم التغذية المرتدة الفورية التصحيحية والتعزيز المادي الفوري لهم (هدايا عينية) ليحدث التفاعل بينهم وبين الباحثة وتزداد دافعتهم وإقبالهم على الجلسات ، والطريقة الثالثة للتقويم هي القياس البعدي للإجهاد الأكاديمي على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

(٤/٨ / ج / ٥) الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي :

تم اختيار عدد من الفنيات لتستخدم في شكل متكامل تجمع بين :

المحاضرات، والحوار الذاتي التأملي من الطلبة، والمناقشات الجماعية ، وتدوين الملاحظات والنمذجة من الباحثة في ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي ، واقتراح المهام الأكاديمية و التكليفات المنزلية من كُتيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أو لا أمارسه، ولماذا؟) (ملحق ٦) .

أ-المُحاضرات :

وتشمل مُحاضرات عن كيفية في التعامل مع المهام الأكاديمية المختلفة من الكتاب الإلكتروني التي يكلفون بها وكيفية أدائها في ضوء مُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي .
ب-المناقشات الجماعية والعروض التوضيحية :

وتشمل عروض توضيحية للمهام الأكاديمية المُختلفة من الكتاب الإلكتروني لمناقشتها وتحليلها ،وكيفية تحديد مكوناتها للتوصل للسبب الرئيس ؛لتصنيفها وترتيبها ،واكتشاف نقاط القوة والضعف والفرص بها لمُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي على كل مُهمة أكاديمية يُكلف بها من الكتاب الإلكتروني :

١- ما هي نقاط القوة Strength في الكتاب الإلكتروني لديك لانجاز المهمات الأكاديمية من خلاله ؟

٢-ماهي نقاط الضعف Weakness لديك لانجاز المهمات الأكاديمية من خلاله ؟

٣- ما هي الفرص opportunities المتاحة أمامك من خلال الكتاب الإلكتروني؟ وماهي الفرص opportunities البديلة لها؟

٤- ما هي التهديدات Threats التي تعوق وصولك إلى هدفك؟ وهو ما يتبناه البحث الحالي (صالح المربع ، ٢٠١٤ ، ٧٠٠؛ محمد تيسير ، ٢٠٢١ ، ١٣) .

اقترح ترتيب للمهام الأكاديمية باستخدام الكتاب الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية ،مع استخدام التغذية الراجعة الفورية من الباحثة والتعزيز(المادي والمعنوي) لتحديد الصحيح للنقاط الأربع (القوة ،والضعف ،والفرص والتهديدات)التي توجد في كل مهمة أكاديمية من الكتاب الإلكتروني ، مما يساعد على مُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي.
ج-المهام (التكليفات المنزلية):

وتتمثل في المهام التي يُكلف بها أعضاء المجموعة التجريبية من الباحثة في نهاية كل جلسة فردية باستخدام كُتيب الطالب المعلم من الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أو لأمارسه ولماذا؟) من إعداد الباحثة(ملحق ٦).

(٦/٤/٨) مُحتوى جلسات البرنامج : يتم ترتيب جلسات البرنامج التدريبي بشكل منطقي يتناسب وطبيعة مُشكلة البحث ، وتتكون عدد جلسات البرنامج التدريبي من (١٦) جلسة بمُعدل جِستين أسبوعياً، وتم تحديد مُحتها بناء على أهداف البرنامج وكذلك الفنيات المُتبعة به (ملحق ٥).

٧/٤/٨) خطوات تنفيذ البرنامج :

١-البداية :

ويتم من خلالها إحداث الألفة والتعارف على أفراد المجموعة التجريبية وتقسيمهم إلى ٤ مجموعات للمناقشة والحوار بسلاسة وسهولة ، ثم التطبيق القبلي لمقياس الإجهاد الأكاديمي والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه وإطار العمل فيه وتستعرض الجلسة الأولى محتوى الجلسات ، والأهداف ، والأمثلة ، والتكليفات ، والمناقشة ، والتغذية الراجعة الفورية ، والأدوات .

٢-الانتقال :

وهدفنا هذه الخطوة إلى التدريب على نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي . وكيفية التمييز بين المهام الأكاديمية من الكتاب الإلكتروني ، وترتيبها ما بين : مهام هامة وعاجلة : لا يمكن تأجيلها ، و مهام هامة غيرعاجلة : يمكن تأجيلها بعض الوقت ، مهام غير هامة وعاجلة : من الأفضل تأجيل بعضها و مهام غير هامة وغير عاجلة : يجب تأجيلها .

باستخدام بطاقة لتحديد أولوية أداء المهام الأكاديمية من وجهة نظر الطالب المعلم (ملحق ٤) تستخدم في جلسات البرنامج التدريبي والتكليفات المنزلية (ملحق ٥)

-يتم عرض المهام الأكاديمية باستخدام برنامج العروض التوضيحية على شاشة العرض ، واستخدام نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي لترتيب المهام الأكاديمية و التي تتضح في التعليل ؛ وتعرف الفروق بينهم ليحدث التفاعل والمناقشة بين أفراد كل مجموعة تجريبية من الأربع المجموعات المكونين لها .

وتنتهي الجلسات الفردية للبرنامج التدريبي بالتكليف بالمهام المنزلية في كُتيب الطالب المعلم (ملحق ٦) ويتم مراجعتها في بداية الجلسات الزوجية حيث تتم المقارنة بين أداء المجموعات في أول الجلسة التالية (الجلسات الزوجية) والمقارنة بين أدائهم باستخدام مدي انطباق مُعيّقات مُمارسة التفكير الاستراتيجي وفقاً لمحتوي الجلسة (إعداد الباحثة) ، (ويتم إعداد المهام الأكاديمية المتعلقة بالكتاب الإلكتروني بأنواعها المختلفة للتحقق من التدريب على مُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي s.w.o.t ، واستخدامه في ادراك ما تفكر فيه من أفراد المجموعة التجريبية حينما يستمعوا لأفكار المجموعات الأخرى والمقارنة بينها في مدى صحة ترتيب المهام الأكاديمية للبداية في انجازها ، وتعتمد مصادر تلك القدرة على ما يمتلك من مهارات إلكترونية للتعامل مع الكتاب الإلكتروني ومن خبرات أكاديمية غير ناجحة مربها أو اكتسبها من المُحيطين به ذات مرجعية موثوق بها (كعضو هيئة التدريس ، أو المرشد الأكاديمي أو زميل له ذي خبرة عملية سابقة) ، وتتجلى تلك القدرة حينما يستخدم الطالب المعرفة ذاتية لقدراته وامكانياته عند مُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي في أداء المهمة الأكاديمية من الكتاب الإلكتروني أمام مع

زملائه من أفراد المجموعة التجريبية تحت إشراف الباحثة ؛ وفي وضع بدائل لهذه الحلول المقترحة وتعديلها في حال اختلفت الأفكار ؛ لاختلاف ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي عن زملائه ، ويظهر في العديد من الممارسات التي تعوق استخدامه كالتالي: (المهام مكوناتها غير واضحة ، أرتب مهامى بعد أن أنظم معلوماتى ، وبعد استبعاد المعلومات الغير موثقة لتساعدنى على التخطيط الصحيح ، مع الوعي بالاختلاف بين المهام الأكاديمية وتصنيفها من بين أولية وثانوية ، أقيم انجازى الأكاديمى ، وأتقبل العمل ضمن فريق فى الحصول على المعلومات ، أتقبل الاستغانة بذوى الخبرات السابقة من أعضاء هيئة التدريس للحد من الإجهاد الأكاديمى الذى أعانى منه ، ويخفف من انجازه الأكاديمى فينضم لصفوف المتأخرين دراسياً .

٣- العمل :

تبدأ الجلسات بمراجعة التكاليف المنزلية ومدى تعديل الطالب المعلم لطرق تفكيره التقليدية في الكتاب الإلكتروني وربطه لديه بانخفاض الانجاز الأكاديمى ، عرض المهام الأكاديمية من خلال الكتاب الإلكتروني نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي المجموعة التجريبية والمناقشة تتم داخل كل مجموعة في ترتيب المهام وأسباب اختيار هذا الترتيب دون غيره ، وتقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة التصحيحية الفورية للأداء ما أمكن مع استخدام التعزيز المادي والمعنوي في نهاية كل جلسة ؛ لاستثارة الدافعية للتكاليف المنزلية ، واستخدام بطاقة لتحديد أولوية أداء المهام الأكاديمية (ملحق ٤) من خلال تدوين الملاحظات والمناقشة والتغذية الراجعة الفورية من خلال الباحثة ، وتكونت جلسات البرنامج التدريبي من (١٦) جلسة بمعدل جليستين أسبوعياً ، وكل جلسة تستغرق ساعة ونصف ، ولتحقيق أهداف البرنامج يتم توزيع كتيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الإستراتيجي أو لأمارسه ، ولماذا؟) على أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الفرقة الثانية شعبة اللغة العربية إعداد الباحثة (ملحق ٦) والذي تم إعداده في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من بحوث سابقة عن إمكانية و كفاءة استخدام البرامج التدريبية في ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الإستراتيجي للانتباه لكيفية ممارسته لرفع الانتاج الأكاديمى وبالتالي يتم خفض الإجهاد الأكاديمى لديهم .

التكاليف المنزلية :

وتتمثل في التكاليف المنزلية المطلوبة من الطالب المعلم ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي وعياً نظرياً وعملياً وفقاً لمحتوي الجلسة باتقان ، حيث يقوم كل فرد من أفراد العينة التجريبية بحل التكاليف المنزلية في كتيبها (ملحق ٦) .
(٨/٤/ج) بطاقة لتحديد أولوية أداء المهام الأكاديمية من وجهة نظر الطالب المعلم (ملحق ٤): (أداة التقويم التكويني للبرنامج التدريبي):

ويقصد به استخدام كل طالب نموذج نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي في المهام الأكاديمية لترتيبها بعد تعرف النقاط الأربعة (القوة، والضعف، والفرص، والتهديدات) أثناء جلسات البرنامج التدريبي (ملحق ٥)، والمقارنة بين أدائها في الجلسة الحالية و أدائها في الجلستين التاليتين، ويتم بعد كل جلستين من جلسات البرنامج للتحقق من أثر التدريب واستخدام الحوار والمناقشة، وتدوين الملاحظات، و مع زملائهم والباحثة. وتتضمن عدة خطوات إجرائية كالتالي:

١- تقرأ المهام الأكاديمية من كتيب الطالب المعلم (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أو لا أمارسه، ولماذا؟) والتي قرأها وجمعها من مصادر المعلومات المختلفة عنها واسترجاعها لخبراتها الماضية والحاضرة في التربية الميدانية بمفرده أولاً، ثم بصوتاً عال مع أفراد المجموعة التجريبية التي تنقسم إلى أربع مجموعات للتحقق من ممارسة نموذج التفكير الاستراتيجي s.w.o.t في ترتيب المهام الأكاديمية بأنواعها مع التعليل لهذا الترتيب.

٢- تعرف المعينات لتطبيق نموذج التفكير الاستراتيجي s.w.o.t

طبق المعوقات الشخصية التالية كل اختيار من الاختيارات السابقة لممارسة التفكير الإستراتيجي:

٤- الإنهاء (الختام):

و يشتمل على القياس البعدي لمقياس الإجهاد الأكاديمي، والتنبيه عن القياس التبعي له بعد شهر من تطبيق البرنامج. وتقديم الشكر للمجموعة التجريبية، والتعزيز المعنوي والمادي الرمزي والاستماع لآراء الطلبة في التدريب وتعرف مدي ما أحدثه من تغيير في مسببات الإجهاد الأكاديمي لديهم.

(٨/٥/د) كتيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي أو لا أمارسه، ولماذا؟) (ملحق ٦):

قامت الباحثة بتصميم جلسات البرنامج ومهامه وتكليفاته المنزلية (ملحق ٤) وإعداد الكتيب بإطار نظري عن معينات تطبيق نموذج التفكير الاستراتيجي (ملحق ٦).

ولقد قامت الباحثة بإعداد كتيب الطالب المعلم (ملحق ٦) من القراءات والدراسات السابقة وهو يتضمن إطار نظري عن التفكير الاستراتيجي، وكيفية ممارسته، عملياً ونظرياً، والتكليفات المنزلية التي يكلف بها أفراد المجموعة التجريبية.

ومن الكتب والبحوث والبرامج التي اطلعت عليها الباحثة لتصميم البرنامج وإعداد كتيب (أمارس نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الإستراتيجي أو لا أمارسه، ولماذا؟) (المراجع (١، ٧، ١٢، ٢٣، ٣٥، ٤٥، ٥٠، ٥٤، ٥٧) من مراجع البحث.

نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها :

١/٩) نتائج الفرض الأول ومناقشته:

وكان الفرض الأول ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي .
تم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار t-test المرتبطة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي كما يتضح من جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على

مقياس الإجهاد الأكاديمي

المقياس	القياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الإجهاد الأكاديمي	القبلي	التجريبية	٤٣,٤٦	٣,٩٢٠	٢٣,٨٨٩	,٠٠٠	,٦٥٨	قوي
	البعدي		٢٤,٨٢	٣,٣٨				

ويتضح من جدول (٤) أن الفروق دالة إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الإجهاد الأكاديمي، أي أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي عمليًا في خفض الإجهاد الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي .
مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتعني هذه النتيجة أن الفرض الأول قد تحقق تحققًا كاملًا ، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن التدخل بالبرنامج التدريبي القائم على نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كل من هناء زكي ، ورائيا سالم (٢٠٢٢) التي أكدت على دور النموذج في رفع القدرة على الاندماج في التعلم الإلكتروني، بمكوناته ومنها الكتاب الإلكتروني بتحديد الفرص والتحديات المتعلقة بكل مهمة أكاديمية إلكترونية ، وقد لوحظ إقبال أفراد المجموعة التجريبية على الجلسات التدريبية للبرنامج لشعورهم بالاحتياج إلى تعرف كيفية الممارسة العملية لنموذج التفكير الاستراتيجي s.w.o.t للتخلص من عيوب واعتقادات خاطئة تم ربطها بالكتاب الإلكتروني؛ وللحد من الإجهاد الأكاديمي لديهم وهو ما اتفق مع عدة كتابات ككتابات عبد الرحمن توفيق (٢٠٠٥ ، ٦٧) ، و مشعل عبيدي (٢٠٢٠ ، ٨٩) ؛ والعديد من الدراسات كدراسة منى حرون (٢٠٢٠ ، ٣٦٠) ؛ ودراسة أمل عبد العزيز (٢٠٢١ ، ٣٠٠) التي أكدت على أن طلاب الجامعة يعانون من صعوبة في ترتيب مهامهم وتعرف أولوياتهم والتخطيط لكيفية أدائها إلى جانب أعمالهم اليومية وهو ما أظهر في صعوبة التخطيط بنوعيه قصير المدى و طويل المدى لأداء المهام

الأكاديمية والعملية التي يُكلفون بها بالإضافة إلى الأعمال اليومية على أكمل وجه، أي أن لديهم صعوبة في ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t ؛نتاج انخفاض قدراتهم على إدراك أهمية التخطيط المُسبق ، و أهمية الوقت مما يؤدي إلى تداخل المهام وتراكمها لديهم ، والاتجاهات السلبية نحو الكتاب الإلكتروني كمدخل من مُدخلات التعليم الإلكتروني ؛فهم يحتاجون إلى الرؤية الواقعية و الشمولية والمستقبلية ،أي معرفة مُتطلبات الدراسة الجامعية ؛لتحقيق الانجاز الأكاديمي وحتى لا يعانون من الإجهاد الأكاديمي ،وكذلك الإيمان بقدراتهم وطاقاتهم العقلية والتمكن من ممارسة التفكير الاستراتيجي ليتمكنوا من الاستفادة من مُدخلات العملية التعليمية كالكتاب الإلكتروني وبالتالي التخلص من الإجهاد الأكاديمي المؤثر بالسلب على انتاجيتهم الأكاديمية، مما دعا الباحثة لدراسة هذه المشكلة التي تؤثر بالسلب على ناتج العملية التعليمية .

(٢/٩) نتائج الفرض الثاني:

وكان نص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين الغير راضيين عن الكتاب الإلكتروني".

تم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار t-test المرتبطة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإجهاد الأكاديمي كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على

مقياس الإجهاد الأكاديمي

(ن=٢٨)

المقياس	القياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	البعدي	التجريبية	٢٨	٢٤,٨٨	٣,٤٣	,٨٨٦	غير دالة
	التتبعي			٢٥,٦٢	٣,٦٣		

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين أي ثبات أداء المجموعة التجريبية لشعورها بالحاجة إلى خفض الإجهاد الأكاديمي للتمتع بالانجاز الأكاديمي.
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

وتعنى هذه النتيجة أن الفرض الثاني قد تحقق تحققاً كاملاً ويمكن تفسيرها وفقاً لشعور المجموعة التجريبية من الحاجة إلى ممارسة نموذج التحليل الرباعي s.o.w.t للتفكير الاستراتيجي في عملية انجازها الأكاديمي للمهام باستخدام الكتاب الإلكتروني فهي تمسكت بالتحسن في أدائها الأكاديمي الذي خفض من الشعور بإجهادها الأكاديمي ،كما أكدت كما أكدت دراسة نجوى واعر (٢٠١٨) مدى

احتياج طلاب الجامعة لبرامج لخفض الإجهاد الأكاديمي لديهم وهو ما يتفق مع دور الجامعة وأعضاء هيئة التدريس بها ولهذا تمسكت المجموعة التجريبية بتحسين الأداء في استخدام الكتاب الإلكتروني .
دراسة كل من ماجد عيسى، ووليد محمد (٢٠١٨) التي أكدت على أهمية الرضا في خفض الإجهاد الأكاديمي ، وكذلك نتائج دراسة المخلفي (Almekhlafi, 2021) التي أكدت على العلاقة الطردية بين الرضا الأكاديمي والإجهاد الأكاديمي ، ونتيجة حلمي الفيل (٢٠٢٢) التي أكدت على أهمية توافر الجوانب الوجدانية في تدخلات التعليم للحصول على الإنجاز الأكاديمي وهو ما اتفق مع دراسة كل من سينار ، و كاراباكاك (Cinar & Karabacak , 2023) التي أكدت على العلاقة بين الرضا عن مكونات التعلم الرقمي ومستويات الإجهاد الأكاديمي لدى طلبة الجامعة علاقة طردية كلما زاد الرضا كلما زاد الإجهاد الأكاديمي والعكس صحيح فباستخدام نموذج التحليل الرباعي بدأت العينة التجريبية بأداء المهام الأكاديمية من الكتاب الإلكتروني؛ مما أكد على زيادة التوافق مع الكتاب الإلكتروني .
(٣/٨) نتائج الفرض الثالث:

وكان نص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين بعد تطبيق برنامج تدريبي قائم على نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي في اتجاه المجموعة التجريبية.
و تم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار t-test المُستقلة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس لدى كما يتضح من جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين
(ن=٢٨)

المقياس	القياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى	مربع إيتا	حجم التأثير
الإجهاد الأكاديمي	البعدي	التجريبية	٢٨	٢٤,٨٢	٣, ٣٨	٥, ٣٣٣-	,٠٠١	,٦٦٩	قوي
	البعدي	الضابطة		٣١,١٧	٦,٠١				

ويتضح من جدول (٦) أن الفروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين ، أي أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على مُمارسة نموذج التحليل الرباعي s.w.o.t للتفكير الاستراتيجي عملياً في خفض الإجهاد الأكاديمي في اتجاه المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

وتعنى هذه النتيجة أن الفرض الثالث قد تحقق تحققاً كاملاً ، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن التدخل بالبرنامج التدريبي القائم على التفكير الاستراتيجي واستخدامه عملياً ساعد في خفض الإجهاد الأكاديمي أي أنه قد حقق أهدافه وهو ما اتضح في فرق الأداء بين المجموعتين التجريبية ، والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية على مقياس الإجهاد الأكاديمي؛ ونتائج دراسة تماره السلطان (٢٠٢٣) التي ربطت بين مدى الانسجام والرضا مع البيئة التعليمية ومكوناتها ومستوى الإجهاد الأكاديمي لديها .

و هو ما اتفق أيضاً مع نتائج دراسة حلمي الفيل (٢٠٢٢، ٦٧) في أهمية مراعاة الجوانب الوجدانية في العملية التعليمية في خفض الإجهاد الأكاديمي والتي أكدت على وجود فروق في أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في خفض الإجهاد الأكاديمي وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد نظير (٢٠٢٣) التي أكدت على انخفاض الإجهاد التكنولوجي مع توافر الجانب الوجداني والاجتماعي .

(٤/٨) نتائج الفرض الرابع : لاستعراض نتائج هذا الفرض الذي كان

ينص على أنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين". وتم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار t-test بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة على القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين. كما يتضح من جدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

على مقياس الإجهاد الأكاديمي

المقياس	القياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى
الإجهاد الأكاديمي	القبلي	الضابطة	٢٨	٣٣,١٤	٥,٩٨	١,٢٢٥	غير دالة
	البعدي	الضابطة		٣١,١٧	٦,٠١		

و باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المترابطة لاستقلالية المشاهدات ضمن المجموعة الضابطة فقط أي ضمن المجتمع الواحد (زكريا الشربيني، ٢٠٠٧، ٦٧) تم التحقق من صحة هذا الفرض، بحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين ويوضح جدول (٧) هذه الفروق.

مناقشة نتائج الفرض الرابع :

وتؤكد هذه النتيجة عدم تغير أداء المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على نموذج التحليل الرباعي S.W.O.T للتفكير الاستراتيجي على المجموعة التجريبية فقط أي ما يمثل ثبات أدائها وأن أفرادها لا يزال يعانون من صعوبة في ممارسته واحتياجهم إلى التدريب عليه

لاتقانها،ومن هنا اتضح عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإجهاد الأكاديمي وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كل من ماجد عيسى، ووليد محمد (٢٠١٨) التي أكدت على عدم تأثير أداء المجموعة الضابطة أو تغييره لعدم خضوعها للتجريب أي لاتزال تعاني من صعوبة ممارسة نموذج التفكير الاستراتيجي s.w.o.t ، وهو ما اتفق أيضاً من نتائج دراسة المخلفي (2021, Almekhlafi) التي أكدت على ثبات أداء المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي .

المراجع

- ١- الغريب زاهر اسماعيل .(٢٠٠١). تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم. القاهرة: عالم الكتب.
- ٢- إلهام يونس .(٢٠٢٠). تقييم تجربة التحول الرقمي في التعليم من وجهة نظر طلاب الإعلام بالتطبيق على منظومة التعليم الإلكتروني وقت جائحة كورونا ووضع تصور لاستراتيجية تطويره. كلية الإعلام، جامعة الأزهر، ٥٥، (٤)، ١٩٢١-٢٠١١.
- ٣- أحمد الحارثي، وهناء يماني، ووليد السجيني، وسيد شعبان .(٢٠٢٠). تقييم تجربة جامعة أم القرى في التعليم الإلكتروني من وجهة نظر الطلاب خلال جائحة كورونا . مجلة تكنولوجيا التربية ٣٤،(١)، ١٤٦-١٩٦.
- ٤- أحمد زكي صالح .(١٩٨٣). علم النفس التربوي . القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
- ٥- أحمد عبد النبي نظير .(٢٠٢٣). أثر اختلاف تصميم بيئة محفزات الألعاب الإلكترونية القائم على (نظريتي معالجة المعلومات / البنائية الاجتماعية) في تنمية بقاء أثر التعلم وخفض الإجهاد التكنولوجي وتحليل المشاركات لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. مجلة تكنولوجيا التعليم، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، ٣٣(٢)، ٨٠-١٣٦ .
- ٦- أحمد غانم علي .(٢٠٢٢). الإسهام النسبي للسيطرة الانتباهية والرضا عن الكتاب الإلكتروني والإجهاد التعليمي في التدفق التعليمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بني سويف، ١١٣، (١)، ٢٤٧-١٨٠. ٧- أمل عبد المحسن الزغبى .(٢٠٢٢). الإجهاد الرقمي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٨- بسام محمود تفاح .(٢٠٢٢). الاجهاد الأكاديمي للتعليم الإلكتروني بين طلاب التمريض خلال جائحة كوفيد. مجلة كلية التربية بالموصل، جامعة بغداد، ٣٦(٣)، ١٢٣-١٤٥.
- ٩- تماره عبد الرازق السلطان.(٢٠٢٣). الاجهاد الفكري لدى المعلمات. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٣، (١)، ٢٦٣-٢٧٢.
- ١٠- حسن بن على كنسارة .(٢٠٢٢). دور التعليم الرقمي في تحقيق الإصلاح التعليمي من وجهة نظر المشرفين التربويين مستخدمى منصة مدرستي .مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٤١، (٢)، ٣٨٤-٥١٢.
- ١١- حلمي محمد الفيل .(٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٢- حلمي محمد الفيل .(٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم علي مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدي الطلاب الصُم وضعاف السمع بالجامعة. مجلة الكلية التربوية ، جامعة سوهاج، ١٠٢، (١)، ٦٦- ١٠٦ .

- ١٣- حمدان محمد الغامدي .(٢٠١٩). معايير التصميم التربوي والفني للكتاب الإلكتروني: دراسة حالة عن كتاب العلوم للصف الثاني المتوسط، جامعة الملك عبد العزيز، برنامج الدبلوم العام في التربية، جامعة الملك عبد العزيز. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠، (٦)، ٤٧٩-٤٩٩.
- ١٤- حمد بن محمد العجمي .(٢٠١٦). تطبيقات البرامج الإلكترونية وعلاقتها بجودة الخدمة. الرياض: دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- ١٥- حنان أحمد عيفان .(٢٠٢٢). تقييم استخدام نظام إدارة التعلم الإلكتروني Blackboard في التعلم من وجهة نظر طالبات المرحلة الجامعية أثناء جائحة كورونا ١٩ - covid. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الشارقة ، ١٠، (١)، ٢٨٣-٢٩٩.
- ١٦- حنان محمد الحلي .(٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسياً بجامعة القصيم. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١٦، (٣)، ١٢-٦٧ .
- ١٧- خالد عبد العال إبراهيم .(٢٠٢٠). الإسهام النسبي للتفكير الجانبي ومستوى الطموح في التنبؤ بالإنهاءك التعليمي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج ، ٣١، (٢)، ١٢٤-١٤٠.
- ١٨- دحماني سمير .(٢٠١٩). دور التعليم الرقمي في تلبية الحاجات والرغبات العلمية والمعرفية للمتعلم. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الخميس مليانة-الجزائر ، ٣، (١)، ٢٥-٣٥.
- ١٩- ديفيد هوسي .(٢٠٠١). التفكير الاستراتيجي الإبداعي والعملية التحليلية: العوامل الحاسمة للنجاح الاستراتيجي، مجلة التغيير الاستراتيجي، ١٠، (٤)، ٢٠١-٢٢٢.
- ٢٠- زكريا الشربيني .(٢٠٠٧). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: مكتبة الأنجلوالمصرية.
- ٢١- سالي عبدالحميد التمامي .(٢٠١٦). تطوير الكتب الإلكترونية في ضوء معايير جودة التعليم الإلكتروني. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، جامعة دمياط ، ٢٣، (١)، ١٦٩-١٩٧.
- ٢٢- سعد هنداوي محمد .(٢٠١٩). عناصر التعلم الرقمية وبناء المحتوى الرقمي. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر.
- ٢٣- سليم إبراهيم الحسني .(٢٠٠٩). مدى رضا طلبة كلية الاقتصاد في جامعة حلب عن مستوى الأداء الإداري والأكاديمي لكليتهم: دراسة مسحية . مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، ٢٥، (٢)، ٢٨٥-٣١٥.
- ٢٤- سمير الجمل .(٢٠٢٠). التعليم الإلكتروني في الجامعات الفلسطينية وتأثيره على مخرجات التعليم في ظل جائحة كورونا. المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة، ٢٦، (١)، ٥٢-٨٧ .

- ٢٥- سها أبو الحاج. (٢٠١٦). مفاتيح التفكير العشرين. الأردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير. شافي
فهد المحبوب. (٢٠٢١). واقع القراءة الإلكترونية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت،
وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، جامعة الكويت، ٢(١)، ١-٣٦.
- ٢٦- شيماء جلشاني أحمد. (٢٠٢١). كثافة مصادر التعلم الرقمية ومعايير تصميمها في بيئة الفصل
المعكوس لطالب الثانوي الصناعي. دراسات تربوية واجتماعية، مجلة كلية تربية حلوان، جامعة
حلوان، ٢٧ (١)، ٢١٢-٢٣٣.
- ٢٧- صالح بن سعد المربع (٢٠١٤). التفكير الاستراتيجي: العناصر والأنماط. مجلة الأمن والحياة.
أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. ٤٣ (٣)، ٨٨-٩١.
- ٢٨- طاهر فرحات، وزكريا سوريال. (٢٠٢٣). تفضيلات الطالب في الكتب الدراسية الإلكترونية ومعايير
تصميمها: دراسة تقييمية بجامعة دمياط. مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، ١١(٤)، ١-٦٨.
- ٢٩- طلق عبد الله السواط. (٢٠٢٢). أثر التحول الرقمي على كفاءة الأداء الأكاديمي. المجلة العربية
لنشر العلمي، ٤٣ (٢)، ٢٤٨-٢٨٥.
- ٣٠- عبد العزيز الكندري، وعبد الرحيم الطاهر، وداود الجوهر. (٢٠٢٢). دور الكتاب الإلكتروني في
تحفيز الطلبة وعوامل إعداد مصادر المعلومات الإلكترونية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية
،جامعة الطفيلة بالأردن، ٦(٢)، ٣٨-٦٨.
- ٣١- عبد الحميد بسيوني (٢٠٠٧). الكتاب الإلكتروني. E- Book. القاهرة: دار الكتب العلمية.
- ٣٢- عبد العزيز حيدر حسين، و حيدر مهدي سلمان. (٢٠١٤). التنبؤ بالإنجاز بدلالة التفكير
الاستراتيجي لدى سباحي الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية في فعالية ١١٠ م سباحة حرة. مجلة كلية
القادسية لعلوم التربية الرياضية جامعة القادسية بالعراق، ١٤ (١)، ١٢٣-١٥٦.
- ٣٣- عبد الرحمن محمد توفيق. (٢٠٠٤). التفكير الإستراتيجي المهارات والممارسات. القاهرة: بيمك للنشر
والتوزيع.
- ٣٤- عبد الرحمن محمد توفيق. (٢٠٠٥). القائد والمدير في عصر العولمة والتغيير. القاهرة: دار الجيزة
لنشر والتوزيع.
- ٣٥- علي بن فهد الشريف، وهنادي القباسي. (٢٠١٤). التفكير الإستراتيجي لدى مديرات مدارس
الدمج وعلاقته بجودة الأداء المدرسي. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس. ١٥
(١)، ٦٢٣-٧٠٧.
- ٣٦- فاطمة خليفة خليفة، و سهير محمد التوني. (٢٠٢١). الاغتراب النفسي والإجهاد الأكاديمي
وعلاقتها بالنسق القيمي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة جامعة الملك
خالد للعلوم التربوية، ٨ (٣)، ١-٢٨.

- ٣٧- ماجدة إبراهيم الباوي، وأحمد باسل غازي. (٢٠٢٠). أثر التكامل بين الكتاب الإلكتروني والكتاب الورقي في تحصيل طلبة قسم علوم الحياة لمادة الحاسبات وحاجتهم إلى المعرفة. المجلة الدولية للبحوث التربوية العلمية، ٣(١)، ١٩٧-٢٢٩.
- ٣٨- ماجد محمد عيسي، و وليد محمد خليفة. (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على التعلم الاستراتيجي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وتحسين مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب كلية التربية بجامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤(٣)، ٤٤٩-٥٦٧.
- ٣٩- مايكل كروجرس، ورومان تشابلر. (٢٠١٢). القرار (خمسون نموذج للتفكير الإستراتيجي). (ترجمة على الصوينع). الرياض: مكتبة جرير.
- ٤٠- محمد تيسير. (٢٠٢١). كيفية إجراء التحليل الرباعي S.W.O.T. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، في المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، ٣٤(٢)، ١٢-١٧.
- ٤١- محمد عثمان الحسين، ومحمد رزق الغامدي. (٢٠١٥). معايير تصميم الكتاب الإلكتروني لدعم العملية التعليمية بالمرحلة الابتدائية. المجلة السعودية لأبحاث التكنولوجيا التعليمية، ١(١)، ٢٠-٢٤.
- ٤٢- محمد عطيه خميس. (٢٠١٥). مصادر التعلم الإلكتروني. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
- ٤٣- محمد علي الباوي. (٢٠٢٣). التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى أعضاء هيئة تدريس قسم التاريخ في الجامعات العراقية. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى العراق، ٣٢(١)، ١٢-٥٥.
- ٤٤- محمد مجاهد نصر الدين، وعماد محمد عبدالعزيز. (٢٠١٧). أثر التفاعل بين نمط تصميم الكتاب الإلكتروني والتخصص العلمي في تنمية مهارات تصميمه وإنتاجه لدى المُعَيدِين والمُحاضِرِين بالجامعات السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٣(٢)، ٤٣٢-٤٨٥.
- ٤٥- محمد ملحم، و عبد الناصر الجراح، و محمد الشرايدة، ووليد الهياجنة. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية لأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية بالإجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٠(١)، ١٩-٣١.
- ٤٦- محمود حسن رسلان (٢٠٢٠). فعالية استخدام الكتاب الإلكتروني في تصويب التصورات الخاطئة في البنية الرياضية وتنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب شعبة الرياضيات بكلية التربية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الفيوم، ١٤(١)، ٣٧١-٤٤٢.
- ٤٧- معاذ صبحي عليوى، وريم مشهور جوابرة، وصهيب محمد علوان. (٢٠٢١). التعليم الإلكتروني وتأثيره على مخرجات التعليم في ظل جائحة كورونا. المجلة العلمية للتكنولوجيا وعلوم الإعاقة، ٣(٣)، ٢١-٤٩.

- ٤٨- مشعل العبيدي. (٢٠٢٠). التفكير الإستراتيجي . القاهرة : دار نون .
- ٤٩- منى محمد الحرون . (٢٠٢٠) . رؤية مستقبلية لتنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات. مجلة العلوم النفسية والتربوية جامعة الفيوم ، ١٤ (٢)، ٣٦٠-٣٨٨ .
- ٥٠- ناصر محمد الجعوان . (٢٠٢٢). دور التعليم الرقمي في تنمية الابداع والابتكار لدى طلاب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية في ظل أزمة كورونا. المجلة الدولية لبحوث ودراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٧ (٣)، ٧٦- ١١٢ .
- ٥١- نجوى عبدالله واعر . (٢٠١٨). اختلاف مستوي الإجهاد التعليمي باختلاف النوع الاجتماعي والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي لدي طلاب التربية بالوادي الجديد. مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس ، ٩٩ (٢)، ٤٢٨-٤٥٩ .
- ٥٢- نجوى عبدالله واعر . (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، ٦٢ (١)، ١٥٥-١٨٦ .
- ٥٣- هناء محمد زكي ، ورائيا محمدمسالم . (٢٠٢٢) . الإسهام النسبي للتركيز التنظيمي والصلابة الأكاديمية والذكاء الضمني في الاندماج في التعلم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة .مجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس ، ١١٧ (٣)، ٤٥٠-٤٥٠ .
- ٥٤- وفيق صفوت مختار . (٢٠١٨) . أبنائنا والقراءة الإلكترونية. مجلة الوعي الاسلامي، ٦٣٦ ، ٨٩ ، ٩٠ - .
- ٥٥- وليام ميرهنز ، وإرفين ج لو هيم . (٢٠١٦) . القياس والتقييم في التربية وعلم النفس (ترجمة هيثم الزبيدي) . الكويت : دار الكتاب الجامعي .
- 56-Almekhlafi, A.(2021). The Effect of e-books on preservice student teachers' achievement and perceptions in the United Arab Emirates. Education and Information Technologies,26(1),1001-1021.
- 57-Alsadoon, H.(2020). Obstacles to using e-books in higher education. International Journal of Education and Literacy Studies, 8 (2),45-53.
- 58-Baykal, R.&Ulku,T .(2005). Determining student satisfaction in a nursing college. Nurse Education Today, 25 (4), 255-262.
- 59-Baca, E. (2021). Managing Students Attention and Dealing with Cognitive Fatigue during Online Business Communication Courses. Ovidius University Annals. Economic Sciences Series, 21(1), 188-192.
- 60-Çinar-T., E.; Karabacak-Ç., A.(2023). Psychological need satisfaction and academic stress in college students: mediator role of grit and academic self-efficacy. European Journal of Psychology of Education, 38 (1),131-160 .

- 61-Commander, N. E.(2003). A model for strategic thinking and learning. *Journal of Teachers and Teaching* . Retrieved from <http://www.EBSCO>, 8 (2) ,23-25.
- 62-Crane, E.,. (2016). Leveraging digital communications technology in higher education: exploring URL's adoption of Google apps for education master thesis, Kingston: University of Rhode Island.
- 63-Cunningham, K.,.(2020).Strategies of resistance : divers satasification and diffusion. *American Journal of Political Science (A.J.P.S)*, 64(2),233-278. 64- David, J..(2023). Analysis of the Warren Buffett Effect on Individual Security Performances..master thesis, Faculty of Economics and Administration Masaryk University.
- 65-Del Gandio, J.(2017). More than solutions: empowering students to think strategically and stactically. *Journal of Communication Teacher*, 31 (2), 63-69 .
- 66-Djalev, L.,& Boganov, S. (2019). Age and gender differences in evaluating the pedagogical usability of e-learning materials. *English Studies at NBU*, 5(2), 169-189.
- 67-Doiron, R. (2011). Using e-books and e-readers to promote reading in school libraries: lessons from the Field. *World Library and Information. Congress: Journal of 77th IFLA General Conference and Assembly*,12(1),234-255.
- 68-Firas, M. (2018). Reflection of Strategic Thinking on the Organizational Change. *Journal of Education in Science*, 32(1), 362-388.
- 69-Ghatol, S. D.(2017).Academic stress among higher secondary school students: A review. *International Journal of Advanced Research in Education & Technology*, 4(1), 38-41.
- 70-Khan ,A.,Hamdan,A.,Ahmad,R. ,Sharif,M. and Mahalle,S. (2016). Problem-solving coping and social support as mediators of academic stress and suicidal ideation among Malaysian and indian adolescents. *Community mental Health Journal*, 52 (1),245–250.
- 71-Kishabale, B. (2019). Modeling E-learning interactivity, learner satisfaction and continuance learning intention in Ugandan higher learning institutions. *International Journal of Education and Development using ICT*, 15(1),1123-1156.
- 72- Kokkinos, M.,& Stavropoulos, G. (2016). Burning out during the practicum: the case of teacher trainees. *Educational Psychology*, 36 (3), 548-568.
- 73-Lai, C. (2016). Integrating e-books into science teaching by pre-service elementary school teachers. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 12(1), 262-288.
- 74- Liu, H., Shao, M., Liu, X., & Zhao, L. (2021). Exploring the influential factors on readers' continuance intentions of E-Book APPs:

- personalization, usefulness, playfulness, and satisfaction. *Frontiers in psychology*, 12, 262-288.
- 75-Mahir, N., Fikret, E. R., Demir, B., Erdogan, N. K., Sonmez, H., & Merkle, A. C., Ferrell, L. K., Ferrell, O. C. and Hair Jr, J. F. (2022). Evaluating e-book effectiveness and the impact on student engagement. *Journal of Marketing Education*, 23(2), 1230-1340.
- 76-Munya B. M. and Azham H..(2018). Modeling measurement metrics for e-book app on mobile devices. *Journal of Telecommunication , Electronic and Computer Engineering (J.T.E.C)*, 10(1), 63-67.
- 77-Oulfunke, B.(2017). Academic stress and drug abuse as factors inhibiting psychological well-being among undergraduates: its counseling implications, *European Scientific Journal*, 13(8), 60-74.
- 78- Patrick, P. G.; Bryan, W. and Matteson, Sh. M.(2020). Applying the strengths, weaknesses, opportunities, and threats (SWOT) framework during a Community College Chemistry Project-Based Learning Activity. *Journal of College Science Teaching*, 50(2), 6-13.
- 79-Ramli, N. , Alavi, M., Mehrihezad, S. and Ahmadi, A.(2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: mediator role of mindfulness. *Journal of Behavioral Sciences*, 8 (1), 1-9.
- 80-Smith, C., Zhou, G., Potter, M., Wang, D., Menezes, F., & Kaur, G. (2021). Connecting best practices for teaching international students with student satisfaction: A Review of STEM and Non-STEM Student Perspectives. *Multidisciplinary Perspectives on International Student Experience in Canadian Higher Education*, 23(2), 63-80.
- 81- Ustabulut, M., Y., (2021). SWOT analysis for the distance education process of lecturers teaching turkish as a foreign language educational. *Policy Analysis and Strategic Research*, 16(1), 139-152.
- 82-Yilmaz, R. (2021). Satisfaction of open education students about the learning materials of mathematics. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(2), 94-111.
- 83-Yildirim, Ö; Kursun, E; Yildirim, G.(2016)Investigating the Status of Tablet Computers and E-Books Use of Open Education Faculty Students: A Case Study. *International Journal of Distance Education Technologies*, 14(2), 49-63.