

الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء

هاني الخالدي^{1,*} حسين المستريحي² محمد الدالعه³
جامعة الإسراء (الأردن) جامعة الإسراء (الأردن) جامعة الإسراء (الأردن)

Psychological pressure and its relationship to contentment with e-learning In the shadow of the Corona pandemic for Al-Isra University students

Hani Al-Khalidi^{1,*} Hussein Al-Mistareehi² Mohammed Al-Dalalah³
Al-Isra University (Jordan) Al-Isra University (Jordan) Al-Isra University (Jordan)
hani.alkaldi@iu.edu.jo hussein3318@yahoo.com dlalah2003@yahoo.com
0787621735 0772386864 0777735835

Receipt date: 30/ 03 / 2020; acceptance date: 14 / 10 / 2020 ; Date Publishing Date : 28 / 02 / 2021

Abstract. The study aimed at identifying psychological pressures and their relationship to contentment with e-learning In the shadow of the Corona pandemic for Isra University students.

The researchers used the relational descriptive approach.

The study population consisted of (5120) male and female students from Isra University, and the study sample consisted of (256) male and female students, chosen in an accessible way. Researchers applied a measure of psychological stress, and a questionnaire for satisfaction with e-learning. Electronically through the university's educational platform, "Model". The results showed that psychological pressure among Al-Isra University students came at a low level, and that satisfaction with e-learning came to a large degree, and there was a statistically significant inverse relationship between psychological pressure and satisfaction with e-learning, and the results showed that Statistically significant differences in psychological stress are attributed to the gender variable, the social status, the school year, and the college, and indicated that there are no statistically significant differences in satisfaction with e-learning due to the gender variable and the school year, while differences were found in the social situation in favor of married students, and in College variable for the benefit of law school students.

Keywords. psychological pressure; satisfaction with e-learning; students; Al-Isra University.

ملخص. هدفت الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعة الإسراء.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي.

وتكون مجتمع الدراسة من (5120) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإسراء، وتكونت عينة الدراسة من (256) طالباً وطالبة، تم اختيارها بالطريقة المتيسرة.

قام الباحثون بتطبيق مقياس الضغوط النفسية، واستبانة الرضا عن التعليم الإلكتروني؛ إلكترونياً من خلال منصة الجامعة التعليمية "مودل"،

وأظهرت النتائج أن الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسراء جاءت بمستوى منخفض، وأن الرضا عن التعلم الإلكتروني جاء بدرجة كبيرة، وأظهرت وجود علاقة عكسية

دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني، وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً

في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس،

الاجتماعية، والسنة الدراسية، والكلية، وبينت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن التعليم الإلكتروني

تعزى إلى متغير الجنس، والسنة الدراسية، في حين وجدت فروق في الحالة الاجتماعية لصالح الطلبة المتزوجين، وفي متغير الكلية لصالح طلبة كلية الحقوق.

الكلمات المفتاحية. الضغوط النفسية الرضا عن التعليم

*corresponding author

1. المقدمة

تتبع أهمية التعلم الإلكتروني في هذا العصر من ازدياد الحاجة إليه في ظل الظروف التي يتعرض لها المتعلم في أنه جزء من هذا المجتمع، وفي هذا الصدد يمكن الإشارة إلى أن استخدام عملية التعلم الإلكتروني ليست بالفكرة الحديثة؛ إذ إنه جزء لا يتجزأ من عالم التكنولوجيا، التي تسهم بدورها في ازدياد مسيرة التعلم التي تتزامن جنباً إلى جنب مع العملية التعليمية، وتسهم بشكل فعال في تحقيق أهدافها السامية.

وتظهر الزيادة في كفاءة أشكال التعليم الإلكتروني وأساليبه نتيجة التطور الكبير في التقنية المعلوماتية، ووسائل الاتصال الحديثة؛ الأمر الذي يؤدي إلى رواج استخداماتها التعليمية، وظهور أشكال وأساليب جديدة أكثر فعالية منها، وبالتالي الاستفادة منها في كافة أطراف العملية التعليمية (2005) ن هناك الكثير الجامعات التي تعمل على تطبيق التعليم الإلكتروني، ودون مواجهة أي صعوبة تذكر، وربما يعزى الأمر في ذلك إلى أن هذه الجامعات يتوافر لديها البنية التحتية؛ لإجراء عمليات التعلم مع وعي وإدراك الطالب لأهمية هذا النوع من التعليم.

ويعدّ التعليم الإلكتروني أسلوباً جديداً في التعلم فرض نفسه بقوة على مراكز المعلومات، والمؤسسات الأكاديمية؛ إذ يمثل شكلاً جديداً يتناسب وتطورات تكنولوجيا المعلومات، فأصبح التعليم الإلكتروني يشكل جزءاً مهماً في كيان الجامعات الأكاديمية (لطيفة وخيرة، 2019)، ويوفر التعليم الإلكتروني قاعدة معلوماتية واسعة لفتح مجالات الاتصال بين الطلبة أنفسهم، وبين مدرّسهم في بيئة تكنولوجية فعالة؛ تتوافر فيها جميع أدوات التعلم التي يحتاجها أطراف العملية التعليمية.

ورغم رواج أشكال التعليم الإلكتروني الفعال إلى أننا قد نواجه بعضاً من المشاكل في أثناء التعلم من : القضايا الفنية المتصلة بتوظيف شبكة المعلومات في أثناء التدريس الجامعي، وتوافر أجهزة الحاسوب الكافية، واستعراض المواد التعليمية المطروحة على شبكة المعلومات دون انقطاع الاتصال بالشبكة، وبطء الاتصال عن طريق الإنترنت، والتكاليف المالية المطلوبة لتحويل المواد التعليمية إلى مواد مطروحة عبر الوسائل الإلكترونية (Fedynich, Bradley, and Bradley, 2015) وغيرها من المشاكل، وعلى نقيض مما سبق تشير نتائج الدراسة التي أجراها محمد (2013) إلى أن استخدام المواد العلمية الأكاديمية المعدة على شبكة المعلومات العالمية في التعليم، من خلال تحضير المادة التعليمية، وعرضها إلكترونياً باستخدام برنامج (NOURI- NET)، يظهر نقبلاً مرتفعاً من قبل الطلبة لاستخدام المواد التعليمية الإلكترونية، ويوجد أثرًا إيجابياً على مستوى المهارات والاستفادة التعليمية التي يكتسبها الطالب، مع تأكيد الدراسة على أن هناك بعض الصعوبات الفنية التي ظهرت نتيجة التعامل مع البيئة الإلكترونية.

يتمزّ المتعلم في حياته بالكثير من الضغوط والازمات والمشقات، التي من شأنها أن تؤثر سلباً على حياته نفسياً وجسدياً؛ إذا لم يتهيا، ويتعلم الطرق والأساليب؛ لتقبلها والتعامل البناء معها، وتظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور المتعلم في هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها من الحصول (القدومي وخليل، 2011) ولعل دخول التعليم الإلكتروني وبشكل مفاجئ قد يسبب بعضاً من هذه المشكلات والضغوط النفسية لدى المتعلمين.

وتعد استجابات المتعلمين للضغوط النفسية استجابة متفاوتة، ويعود ذلك لاختلاف ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم، فبعض المتعلمين قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية، مثل، التحصيل، والدراسة وضغوطها

المستمرة، وبعضهم الآخر يؤمن بأنّ التوجّس للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها، وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي الحصول على الشعور الإيجابي الذي يتبعه النجاح (العامرية 2014).

وقد تؤثر الأزمات والصعوبات والتحديات " " لة النفسية للمتعلم؛ لدرجة قد تجعله في حالة من التوتر، والقلق، والتأثير السلبي؛ وينعكس ذلك على قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، وقد يؤدي إلى فقدان الاتزان الانفعالي، وظهور أنماط سلوكية جديدة مرغوبة أو غير مرغوبة (حسين وعبد العظيم، 2006) ذه الضغوط عند مواجهة المتعلم أمراً ملحا يتوجب الاستجابة الصحيحة له او مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، او انه يقع (Wilson & Stelzer, 2004)؛ الأمر الذي قد يؤثر على بناءه الفكري، والعاطفي، والحركي.

وتتمثل الضغوط النفسية في أنها التوقعات المستقبلية والحكم على الأفكار المسبقة، التي تتكوّن عند المتعلم تجاه عجزه، أو عدم قدرته على إظهار الاستجابات المناسبة للمثيرات الداخلية أو الخارجية، التي قد يتعرّض لها، أو الآثار الجانبية والأعراض التي تنتج عن الاستجابات غير الصحيحة والخطأ (Jasper et al, 2008) البيئة الخارجية التي يعيش فيها المتعلم، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر عليه، وتتسبب في ظهور الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة في تعابيره وألفاظه، وتعامله مع الآخرين؛ لتنتج بدورها حالات: تسيطر على ذات المتعلم ونفسيته.

وتتعدد مصادر الضغوط النفسية، ويمكن تقسيمها إلى قسمين القسم الأول: مصادر داخلية ذاتية المنشأ، ويتمثل هذا النوع من المصادر في الأفكار والاستجابات التي تتبع من الأفكار، والمعتقدات الخطأ وغير الواقعية، ومدى قدرة : مصادر بيئية خارجية المنشأ، وتتمثل في العوامل الاجتماعية، والصراع بين القيم والعادات والمعتقدات وبين الواقع؛ بالإضافة إلى الأحداث والتغيرات المأساوية والعنيفة يتعرّض لها المتعلم، مثل: فقدان أحد الأقارب، أو خسارة مبلغ كبير من المال وغيرها (القدمي وخليل، 2011)، ولعل تعرض المتعلم لمثير خارجي مفاجئ قد يسبب له نوعاً من الضغوط النفسية يتصل بالمصادر الخارجية.

وتؤثر الضغوط النفسية على حياة الإنسان في حال أنه وقع بها؛ فيصاب بأعراض هذه الضغوط، ومنها: الاضطراب وعدم الاستقرار، والضعف العام في التركيز، ومواجهة الصعوبات في أداء العمليات العقلية، وسرعة الاستئثار، والغضب، والانفعال، والقلق، والتوتر، والحزن، والإحباط، والاكتئاب، والانسحاب وإلقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين (العامرية، 2014) وفي حين آخر قد تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؛ فيكوّن لديه شعور طبيعي، يساعده على التعامل مع المواقف الصعبة؛ فيدفعه إلى العمل الجاد، وبذل قصارى الجهد فيعلي من إدراكه، ويسرع من رد فعله (2011)؛ الأمر الذي قد يعني أنه يمكن أن يعزز أداءه، في كافة مجالات الحياة الطبيعية، ومن ذلك الامتحانات التحصيلية.

ويمكن التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المتعلم من خلال التحدث إلى الآخرين، وأخذ الوقت للاسترخاء، وتحديد مصدر القلق، وتناول الطعام بشكل جيد، وأخذ قسط كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة بانتظام،

والقيام بقضاء بعض الاوقات اجتماعيا مع العائلة والاصدقاء؛ فضلا عن العمل، والدراسة، والقيام بمشاهدة التلفزيون، او التحدث إلى شخص ما، ويمكن تخفيف الضغوط أيضا من خلال حلّ المشاكل الشخصية بالتحدث إلى أحد الأصدقاء، أو (حسين وعبد العظيم، 2006).

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى وجود صعوبات وأزمات ناتجة عن الضغط النفسي وفقاً للعوامل الداخلية والعوامل الخارجية، ومنها: (2018) التي اقترحت من خلالها برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة حائل (Jasper et al, 2008)

القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي؛ للحد من هذه المشكلات، في حين تقدم نتائج العديد من الدراسات ان للتعليم الإلكتروني بعدا إيجابيا في العملية التعليمية، ومنها:

(2014) (2019) (2019)، ومما سبق تسعى هذه الدراسة إلى تقصي مدى الرضا عن التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، ودراسة علاقة الضغوط النفسية عن التغير المفاجئ للتعليم لدى طلبة جامعة الإسراء؛ وذلك بالانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم بالأدوات الإلكترونية المتنوعة، والخروج بالتوصيات ذات الصلة.

وترتبط الضغوط النفسية في هذه الدراسة بقياس مدى الرضا الناتج عن التعليم الإلكتروني لدى طلبة جامعة الإسراء، ويمكن من خلال ذلك التعرف على جوانب القوة والضعف في التعليم الإلكتروني، وبالتالي تقديم التغذية الراجعة المناسبة، وإيصال جملة الأفكار الناتجة عن هذه الدراسة إلى المعنيين؛ لاتخاذ القرارات المناسبة المتصلة بهذا الشأن.

ت الضغوط النفسية لدى المتعلمين، والدراسات التي تبرز دور التعليم الإلكتروني الفعال في تحسين عمليات التعلم لدى الطلبة، ومن هذه الدراسات:

"أثر استعمال التعليم الإلكتروني في تحصيل مادة القياس والتقويم وتممية مهارات التفكير الإبداعي"، تكونت عينة الدراسة (100) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية، و(50) (2019)

2017 2018م، في كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية /جامعة بغداد؛ ولتحقيق هدف الدراسة ببناء اختبار تحصيلي تحريري بعدي، تكون من (20) فقرة اختبارية، واعتماد اختبار تورانس للتفكير الإبداعي، وبعد معالجة البيانات إحصائيا، اظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الاختبار التحصيلي البعدي في التحصيل في مادة القياس والتقويم واختبار التفكير الإبداعي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

(2018) "أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل"، تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور المسجلين في الفصل الصيفي لعام 2016 (300) طالبا موزعين على ثلاثة مسارات: ()

وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية، وهما ضمن مجموعتين: (30) طالبا، وتجريبية (30) لقوا البرنامج الإرشادي التدريبي؛ لخفض الضغوط النفسية وتحسين

مستوى التكيف الأكاديمي، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

(2018)

"درجة رضا طلاب جامعة بيشة عن جودة تعلمهم في بيئة التعلم الإلكتروني القائمة على التكامل بين أدوات التواصل التزامني وغير التزامني"، وعلاقة ذلك بمتغيرات: البرنامج الأكاديمي، تروني، وعدد المقررات الإلكترونية التي سبق الالتحاق بها، والعبء الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (457) يمثلون (29%) من مجتمع الدراسة الأصلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبانة طبقت على أفراد الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2016/2017) صلت النتائج وجود درجة رضا بمستوى عالٍ لدى طلاب جامعة بيشة عن جودة تعلمهم في بيئة التعلم الإلكتروني القائمة على التكامل بين أدوات التواصل التزامني وغير التزامني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات البرنامج الأكاديمي، والجنس، والخبرة في مجال استخـذ دلالة تعزى إلى العمر، وعدد المقررات الإلكترونية التي سبق الالتحاق بها.

(2018)

"العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طالب جامعة جدة"، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (150) بـأ من طلاب جامعة جدة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية المدركة - ومقياس دافعية الإنجاز - 2013 - ومقياس التوافق الأكاديمي - من إعداد عديلي 2016 ؛ وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

النفسية المدركة لدى عينة الدراسة؛ أما مستوى دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي فقد حصلوا على مستوى مرتفع، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة. اشارت النتائج إلى وجود إسهام دال إحصائي لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة.

الزين (2017)

فت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تصميم وإنتاج أدوات التقييم الإلكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس ومدى رضاهن عنه، تكونت عينة الدراسة من (11) عضو هيئة تدريس في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؛ ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات تصميم وإنتاج أدوات التقييم الإلكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس، وتم تصميم ثلاث أدوات، أداة تقيس الجانب المعرفي للمحتوى التعليمي، وأداة تقيس الجانب التقني لمحتوى البرنامج؛ لغرض تحديد مستوى المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج التدريبي، وأداة لقياس مستوى رضا أعضاء هيئة التدريس عن البرنامج التدريبي في تنمية مهارات تصميم الاختبارات الإلكترونية وتصحيحها ونشرها إلكترونياً، وظهرت النتائج وجود فاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية مهارات تصميم وإنتاج بعض أدوات التقييم الإلكتروني، وتصحيحها ونشرها إلكترونياً لدى أعضاء هيئة التدريس، وارتفاع مستوى رضاهن عنه.

(2014) دراسة هدفت إلى تحديد مدى فاعلية التقييم الإلكتروني في خفض الضغوط النفسية لدى قطبي

العملية التعليمية، وهما: أعضاء هيئة التدريس " " بكليتي الآداب والتربية للبنات بجا

النتائج أن التقييم الإلكتروني يتسم بالإيجابية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن التقييم الدراسي بالنسبة إلى

عضوات هيئة التدريس، ويتسم التقييم الإلكتروني أيضاً بالإيجابية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن التقييم بالنسبة إلى الطالبات بالكلية، وأوضحت أن الضغوط النفسية لدى عضوات هيئة التدريس الناتجة عن التقييم (بالارتفاع في حالة التقييم التقليدي، أو بالانخفاض في حالة التقييم الإلكتروني)

النفسية لدى الطالبات الناتجة عن التقييم الدراسي (بالارتفاع في حالة التقييم التقليدي أو بالانخفاض في حالة التقييم)، وبذلك أثبتت النتائج أن التقييم الإلكتروني أسهم بفعالية كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس والطالبات.

(2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من 200 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية في العام الجامعي 1433 / 1434هـ، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المعد من الباحثة رشا راغب إبراهيم 1998 المختلفة، التي يتعرض لها الطالبات في أثناء دراستهن ومدى تأثيرها على توافقهن النفسي وتحصيلهن الدراسي، وتوصلت إلى نتيجة سلبية ودالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية: (الأكاديمية، والاجتماعية، والاقتصادية) والتحصيل الدراسي لدى الطالبات.

(2010)

والخبرة الحاسوبية والدورات التدريبية الحاسوبية"، تكونت عينة الدراسة (320) طالباً وطالبة من طلبة الدبلوم التأهيل التربوي الذين يدرسون في الجامعة الافتراضية السورية؛ ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس اتجاهات، والتأكد من صلاحيته، وكان من أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الاتجاه الإيجابي لأفراد العينة: () بفرق ذي دلالة إحصائية بين اتجاهات الذكور واتجاهات الإناث لصالح الذكور، وفرق ذي دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة يعزى إلى متغير الاختصاص لصالح طلبة الإجازة الجامعية العلمية، وفرق ذي دلالة إحصائية بين يعزى إلى متغير الخبرة الحاسوبية لصالح من لديهم خبرة حاسوبية، وكذلك فرق ذي دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة يعزى إلى متغير الدورات التدريبية الحاسوبية لصالح من خضع لدورات تدريبية حاسوبية.

(2010) دراسة هدفت إلى تحليل اتجاهات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الهاشمية نحو تطبيقات التعلم الإلكتروني، وتعرف أثر كل من المعدل التراكمي والخبرة في المساقات الإلكترونية، تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً وطالبة من طلبة برنامج الماجستير في كلية العلوم التربوية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، واستخدمت (44) فقرة؛ لتقييم اتجاهات الطلبة، كشفت نتائج الدراسة عن اتجاهات إيجابية لدى الطلبة نحو تطبيقات التعلم الإلكتروني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الدراسات العليا نحو تطبيقات التعلم الإلكتروني دل التراكمي والخبرة في المساقات الإلكترونية.

"فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي (Jasper, 2008)

في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة"، وتناولت فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي والقلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (16) دراسة، واستخدام الباحثون المنهج شبه التجريبي، ودلت

نتائج الدراسة على فاعلية قوية للبرامج التدريبية المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

"العلاقة بين الضغوط النفسية والتعامل معها لدى المتفوقين دراسيا من طلاب المدارس العليا"، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقوا مقياس في الضغوط النفسية وآخر في أساليب التعامل، تكونت العينة من 139 طالبا، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة، وأن الطلبة يستخدمون أساليب تعامل تعتمد على التقييم الإيجابي للموقف. بالنظر إلى الدراسات السابقة يلاحظ أنها أكدت على أهمية دراسة الضغوط النفسية في جانب من:

(2018) (2018) (2014) (2013) (Jasper, 2008)

(Suldo ,et.al 2008) ويلاحظ أن القسم الآخر منا أكد على أهمية دراسة التعليم الإلكتروني، مثل:

(2019) (2018)، والزين (2017) (2010) (2010)

الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في التأكيد على أهمية دراسة الضغوط النفسية والتعليم الإلكتروني، وتتميز في أنها تناولت الضغوط النفسية والتعليم الإلكتروني معاً، وفي ظروف استثنائية " ، وفي ضوء بعض المتغيرات المتصلة بالبيئة والزمان والمكان.

ومن خلال ما سبق تسعى هذه الدراسة إلى التعرف مدى تأثير الضغوط النفسية من خلال التعليم الإلكتروني وقياس مدى رضا طلبة جامعة الإسراء عن هذا النوع من التعليم؛ أملاً في تقديم آراء وتوصيات من شأنها أن تسهم في رفع التحصيل الدراسي لدى الطلبة، وتوظيف أساليب التعليم الإلكتروني الفعال في العملية التعليمية، والوقوف على الصعوبات، التي يتعرض لها طلبة الجامعة، وتقديم المقترحات ذات الصلة.

1.1 مشكلة الدراسة. تتمثل المشكلة في هذه الدراسة في التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة الإسراء؛ وذلك لوجود مثير () ناتج عن أن الطلبة ينتظمون بالدراسة على مقاعد الجامعة، وفجأة يطالبون في التعلم عن بعد بوساطة التعليم بالبرامج الإلكترونية؛ الأمر الذي يستلزم توافر التهيئة النفسية، والإمكانات من الحاسوب والإنترنت، مما قد يشكل لدى الطلبة القلق على التحصيل وآلية تقبل التكنولوجيا، والعمل فيها في ظل الظروف المفاجئة؛ ولعل الضغط النفسي قد ينعكس إما إيجاباً أو سلباً مما تدعو إليه الحاجة لدراسة أثره على الطلبة، ووضع نصائح يمكن التخفيف من هذه الضغوط لدى الطالب الجامعي، ويؤكد موضع توافر الضغط النفسي لدى الطلبة المتعلمين ما أشار إليه الزهراني (2018)، وما أكدته كاراديماس وكالانتزي (Karademas & Kalantzi,2004)

المشكلة في هذه الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني

أسئلة الدراسة.تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسراء؟

السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن التعليم الإلكتروني لدى طلبة جامعة الإسراء؟

السؤال الثالث: هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني لدى طلبة جامعة

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني تعزى لمتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية، السنة الدراسية، الكلية؟

2.1. هدف الدراسة. هدفت الدراسة التعرف فيما إذا كان هناك علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني، ومعرفة مستوى الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني لدى طلبة جامعة الإسراء، ومعرفة فيما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني تعزى لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والسنة الدراسية، والكلية.

3.1. أهمية الدراسة. تبرز أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

1. تأتي هذه الدراسة استجابات لآراء الكثير من القائمين على عملية التعليم، الذين يؤكدون على الدور الفعال للتكنولوجيا في العملية التعليمية .
 2. اطلاع المسؤولين في وزارة التعليم العالي وجامعة الإسراء في البرامج التي تعنى بالتعليم الإلكتروني بالنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، وأبرز التوصيات الناتجة عنها للعمل على تضمينها في أثناء إعداد الخطط المستقبلية.
 3. تتبع أهمية هذه الدراسة في تحديد جوانب الضغوط النفسية الإيجابية أو السلبية لدى طلبة جامعة الإسراء؛ للعمل على وضع آليات تحد من هذه الضغوط، وتعزيز الإيجابي منها.
 4. تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدب التربوي بالجوانب المعرفية التي يحتاجها الباحثون في الميدان.
 5. هذه الدراسة في نشر ثقافة التعامل مع الوسائل التعليم الإلكتروني، وبالتالي تفعيل التكنولوجيا في التعليم.
 6. تفتح هذه الدراسة المجال للباحثين؛ لإجراء دراسات مشابهة تتناول متغيرات أخرى لم تتطرق لها الدراسة.
- تعدُّ هذه الدراسة الأولى من نوعها- في حدود علم الباحثين- التي تتناول الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم

4.1. حدود الدراسة. تكونت الدراسة من الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** تتناول الدراسة علاقة الضغوط النفسية بالرضا عن التعليم الإلكتروني.
- **الحدود البشرية:**
- **الحدود المكانية:**
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020/2019 .

5.1. مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

الضغوط النفسية: يعرفها العاسمي (2011: 10) : "حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة".

ويع : "الحالة النفسية للمتعلّم الناتجة عن تعرضه لمثير داخلي أو خارجي مما قد يؤثر سلباً أو إيجاباً العقلية، والعاطفية: والجسدية، والسلوكية، الأمر الذي قد يجعله يصدر انفعالات وأحاسيس ومشاعر تؤثر على علاقاته مع الآخرين، وعلى مستواه التحصيلي العلمي المتوقع".

ويعرفها الباحثون إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية".

الرضا عن التعليم الإلكتروني: يعرف (2010: 5) التعليم الإلكتروني بأنه: "

يستخدم الوسائط الإلكترونية من حاسب وشبكات، ووسائطه المتعددة من صوت وصورة ورسومات ومكتبات الكترونية وبوابات الإنترنت في الاتصال بين المعلمين والطلبة وبين الطلبة والجامعة سواء كان عن بعد أو في الجامعة بحيث تصل ."

ويعرف الباحثون التعليم الإلإ : "نوع من أنواع التعلم الحديث، يقوم على مبدأ تفاعل الطلبة مع المادة التعليمية من خلال الأدوات الإلكترونية، ويتم من خلاله الاستعانة بالبرامج الحاسوبية، مثل: البوربوينت، والفيديو التعليمي واليوتيوب، وتقنية زوم، والغرف الافتراضية من أجل إيصال جملة الحقائق، والأفكار، والمعلومات للطلبة بأساليب التعلم الذاتي، أو الجماعي وبإشراف وتوجيه مباشر من عضو هيئة التدريس".

ويعرف الباحثون الرضا عن التعليم الإلكتروني إجرائياً بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على استبانة الرضا عن التعليم الإلكتروني المعدة خصيصاً من أجل تحقيق أهدافها".

الطلبة: يعرفهم الباحثون بأنهم: "مجموعة المتعلمين الذين يدرسون في جامعة الإسراء في التخصصات العلمية والإنسانية".
جامعة الإسراء: يعرفها الباحثون بأنها: "مؤسسة تعليمية خاصة تقع جنوب العاصمة عمان في منطقة القسطل، وتضم إحدى عشرة كلية جامعية، تقدم خدمات تعليمية واجتماعية، تعمل على تخريج القوى العاملة في برامج البكالوريوس والماجستير، وترشد سوق العمل المحلي والعالمي بكوكبة من خريجيها في التخصصات الإنسانية والعلمية".

2. الطريقة والإجراءات

1.2. منهج الدراسة.

هذه الدراسة؛

2.2. مجتمع الدراسة .

(5120) طالباً وطالبة، يمثلون الطلبة الذين يدرسون في جامعة الإسراء

2020/2019م؛ وذلك حسب إحصائية دائرة القبول والتسجيل.

3.2. عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة (256) %5 من مجتمع الدراسة، تم اختيارها بطريقة

العينة المتيسرة؛ فنظراً لجائحة كورونا تم تصميم اداة الدراسة إلكترونياً، ووضعها على موقع الجامعة وطلب من الطلبة

2020/2019م، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة

تبعاً للمتغيرات المستقلة.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

			155	101	
					الحالة الاجتماعية
			222	34	
					السنة الدراسية
		ثانية	91	66	43
					الكلية
	العلوم التربوية	الصيدلة	40	45	28
			56	63	24

4.2. أداة الدراسة

أولاً: مقياس الضغوط النفسية. تكون مقياس الضغوط النفسية لـ (2018) الذي يقيس عدداً من الضغوط لطلبة الجامعات، والمقياس يتكون من (15) فقرة جميعها بالاتجاه الموجب، ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة تدريجات، وهي: بدرجة كبيرة جداً وتعطى (5) درجات، وبدرجة كبيرة (4) (3) درجات، وبدرجة قليلة تعطى درجتين، وبدرجة قليلة جداً تعطى درجة واحدة، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (75) (15).

1. الخصائص السيكومترية للمقياس

أ. صدق المقياس في الدراسة الأصلية . لاستخراج صدق المقياس تم استخراج الصدق العملي على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة، وكانت جميع الفقرات تنتمي لبعد واحد يقيس ضغوط نفسية يتعرض لها الطلبة، وتم حساب صدق () من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً . 0.05 فأقل وكانت القيم محصورة بين 0.221 0.597 المقياس .

ب. ثبات المقياس . تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق معامل ثبات " - " وكانت قيمة الثبات 0.734 وهي قيمة مقبولة تدل على صلاحية المقياس للتطبيق الميداني، وحسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكانت قيمته تساوي 0.70 وهي مقبولة تدل على صلاحيته.

ج. الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية

الصدق. تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس، وكانت جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 فأقل، حيث تراوحت القيم بين: 0.618 0.790 مما يدل على اتساق فقرات المقياس داخلياً، وهذه دلالة على صدق فقرات المقياس .

الثبات: تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتين: طريقة " - " والتجزئة النصفية، حيث كانت قيمة ثبات المقياس بطريقة ألفا - 0.91 وقيمه بطريقة التجزئة النصفية تساوي 0.89 وهي قيم تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: استبانة الرضا عن التعلم الإلكتروني. من خلال الرجوع والاستفادة من الدراسات السابقة تم تصميم و استبانة الرضا كأداة لقياس مستوى رضا طلبة جامعة الإسراء عن التعلم الإلكتروني الأولية تم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في هذا المجال؛ للتأكد من مدى ملاءمتها وإمكانية استخدامها، أداة الدراسة وفقاً للخطوات الآتية:

- 1
 - 2 الاطلاع على النظريات المتعلقة بهذا الموضوع.
 - 3 تحديد السمة الرئيسة للاستبانة.
 - 4 صياغة الفقرات بصورة مبدئية.
 - 5 بانه بصورتها الأولية.
 - 6 عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين التربويين.
 - 7 إجراء التعديلات المطلوبة من المحكمين.
 - 8 إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.
- تكونت الاستبانة التي تقيس الرضا عن التعلم الإلكتروني لطلبة الجامعات من (20) (18) فقرة بالاتجاه الموجب، (2) فقرة بالاتجاه السالب، ولكل فقرة من فقرات الاستبانة الموجبة سلم إجابات، يتكون من خمسة تدريجات، وهي: كبيرة جداً وتعطى (5) درجات، وبدرجة كبيرة تعطى (4) (3) درجات، وبدرجة قليلة تعطى درجتين، وبدرجة قليلة جداً تعطى درجة واحدة. وأما الفقرات ذات الاتجاه السالب يكون تصحيحها بطريقة عكسية، أي إذا أجاب بدرجة كبيرة جداً يعطى درجة واحدة فقط وهكذا.... (100) (20).

1. الخصائص السيكومترية للاستبانة

أ. صدق المحكمين. المحكمين المختصين؛ لإبداء الرأي حول فقراتها، وتم اعتماد الفقرة

التي يتفق عليها 80% من المحكمين أو أكثر، وتم حذف فقرتين لتصبح الاستبانة بصورتها النهائية مكونة من (20) .

ب. الاتساق الداخلي (صدق البناء) قام الباحثون بحساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة من ف

الكلية للدادة، وكانت جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 فأقل، وتراوحت القيم بين : 0.844 0.339 وهذا دلالة على اتساق فقرات الاستبانة، مما يعني أن الفقرات متسقة مع السمة التي تقيسها.

ج. الثبات. عن التعلم الإلكتروني بطريقتين: طريقة " - " والتجزئة النصفية؛ إذ

كانت قيمة ثبات المقياس بطريقة ألفا - 0.94، وقيمه بطريقة التجزئة النصفية تساوي 0.91، وهي قيم

تدل على ثبات الاستبانة وصلاحيته للتطبيق.

5.2. إجراءات الدراسة

تحديد اداة الدراسة اللازمة لجمع البيانات، صممت الاداة إلكترونيا، واخذ الباحثون موافقة رئاسة الجامعة؛ لتطبيق الاداة إلكترونيا من خلال موقع الجامعة الإلكتروني، وتم تحديد افراد العينة بشكل دقيق، تم جرى تطبيق الاداة على عينة استطلاعية، وبعدها طبقت الأداة على عينة الدراسة الكلية والبالغ عددهم (256) 2020/2019 م، وقد تم تفرغ الإجابات ومعالجتها إحصائيا بالحاسب الآلي عن طريق برنامج (SPSS) إذ قام الباحثون بتحليل البيانات واستخراج النتائج بأنفسهم؛ لأنهم يملكون خبرة كبيرة في هذا الجانب.

3. تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

1.3. النتائج المتصلة بالسؤال الأول ونصه: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسراء؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية.

الانحراف المعياري	المتغير
0.89	1 مقياس الضغوط النفسية 2.88

يتضح من الجدول (3) أن متوسط درجات الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسراء منخفض؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.88)، وهذا يعني أن الطلبة من خلال دراستهم عن بعد لا يشعرون بالضغوط؛ بالرغم من أن التعليم الإلكتروني فرض على الجميع فجأة نتيجة لظهور فايروس كورونا.

د استخدام الإحصاء الوصفي لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، استخدم الباحثون الإحصاء الاستدلالي؛ " " لعينة واحدة؛ لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، ويبين

(3)

جدول(3): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة .

المتغير	الحرية	الحقيقي	المعياري	قيمة
مقياس	45	43.23	13.35	" "
النفسية	255		2.135	.034
				57.6

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحقيقي لدرجات الضغوط النفسية (43.23) أقل من المتوسط الفرضي، الذي قيمته (45) = (3 X)، وبدلالة إحصائية أقل من 0.05، وهذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة بالرغم من أن التعليم كان في الفصل الثاني عن بعد (التعليم الإلكتروني) ولم يكن مخططاً له نتيجة لظروف فايروس كورونا إلا أن جامعة الإسراء، ومن خلال أعضاء هيئة التدريس عملوا على تذليل أي صعوبة ممكن أن تواجه الطلبة، فكل عضو هيئة تدريس شكل مجموعات لكل مادة من أجل التواصل مع الطلبة

في جميع الأوقات، والرد على أي استفسار ممكن أن يسأله الطلبة، وربما تعزى الأسباب إلى أن طريقة توصيل المعلومة : الشرح عن طريق الزوم، أو الواتس أو الفيديوها أو المنصة الإلكترونية الخاصة بالجامعة باستخدام منتدى الحوار أو الدردشة أو اليوتيوب؛ الأمر الذي أثر في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة القعدان (2018) التي بينت النتائج فيها أن استخدام البرنامج الإرشادي يؤدي خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة (2018) التي أكدت وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى طلاب جامعة جدة؛ ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بانواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة، كما اشارت النتائج إلى وجود إسهام دال إحصائياً لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة، وتتفق مع نتائج دراسة خوج (2013) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ابعاد الضغوط النفسية (الأكاديمية، الاجتماعية، الاقتصادية) والتحصيل الدراسي لدى الطالبات مدينة (Jasper, 2008) التي أكدت النتائج فيها على فاعلية قوية للبرامج التدريبية معرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. ومما لا شك فيه أن انعكاس أثر التطبيق للبرامج يمثل أثر التعليم الإلكتروني على خفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسراء، وبالتالي أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة جاء بدرجة منخفض.

نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سالدو وآخرون (Suldo, et.al 2008)

مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة، وربما تعزى الأسباب في ذلك إلى أن عينة الدراسة هم من المتفوقين دراسياً ويحتاجون إلى رعاية خاصة.

2.3. النتائج المتصلة بالسؤال الثاني ونصه: "

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبانة الرضا عن التعلم الإلكتروني، (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبانة الرضا عن التعلم الإلكتروني

الانحراف المعياري	المتغير
0.43	3.95
	1

يتضح من الجدول (4)

كبيرة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.95)، وهذا يعني أن الطلبة من خلال دراستهم عن بعد يشعرون بالرضا عن التعليم بهذه الطريقة الجديدة.

" " لعينة واحدة، (5) يوضح ذلك.

جدول (5): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى الرضا عن التعلم الإلكتروني لدى الطلبة .

المتغير	الحرية	الحقيقي	المعياري	قيمة	" "
	60	78.9	8.52	0.000	
	255			78.9	35.55

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحقيقي لدرجات الرضا عن التعليم الإلكتروني (78.9)

الذي قيمته 60 (= 3 X)، وبدلالة إحصائية أقل من 0.01، وهذا يعني أن مستوى الرضا عن التعلم الإلكتروني كان متوفر بدرجة كبيرة لدى طلبة الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة بالرغم من أن التعليم الإلكتروني كان في الفصل الثاني عن بعد، ولم يكن مخططاً له، إلا أن الجامعة عملت على تهيئة البنية التحتية بالشكل المطلوب، وسخرت كافة الإمكانيات المادية والمعنوية خدمة في عملية التعلم والتعليم، كما أن إرادة الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة، والتعاون بين جميع الأطراف في العملية التعليمية، والمسؤولين في الجامعة ساهم في الـ على جميع الصعوبات التي واجهت الطلبة؛ الأمر الذي جعل مستوى رضا الطلبة عن التعلم الإلكتروني يزداد شيئاً فشيئاً؛ فأعضاء هيئة التدريس عملوا على تذليل أي صعوبة ممكن أن تواجه الطلبة، فالجميع أنشأ مجموعات على الواتس أو الفيسبوك؛ للتواصل مع الطلبة في جميع الأوقات، والرد على أي استفسار ممكن أن يسأله الطلبة.

وقد تعود الأسباب إلى طريقة توصيل المعلومة للطلبة التي كانت بأشكال متنوعة، مثل: الشرح عن طريق الزوم، أو الواتس أو الفيديوهايات أو المنصة الإلكترونية الخاصة بالجامعة باستخدام منتدى الحوار أو الدردشة أو اليوتيوب الجامعة وفرت ورش افتراضية لكيفية تعامل الطلبة مع المنصة الإلكترونية الخاصة بالجامعة، وورش لأعضاء هيئة التدريس لكيفية التعامل مع العديد من الوسائل المتوفرة على المنصة الإلكترونية؛ لتسهيل وصول المعلومة للطلبة، وورش لكيفية بناء وتصميم اختبارات إلكترونية على المنصة، ووفرت الجامعة لجميع طلبتها مجموعة من حزم الإنترنت مجاناً؛ تساعدهم على التواصل الدائم مع أعضاء هيئة التدريس، جميع هذه العوامل رفعت من مستوى رضا الطلبة عن التعلم

بالتعلم من خلاله نظراً لأثره الفعال في العملية

التعليمية وإسهامه في رفع المستوى التحصيلي لدى طلبة الجامعة ويتوافق هذا الحديث مع ما أشارت إليه نتائج دراسة بلال (2019) التي أكدت أن للتعليم الإلكتروني دوراً في التحصيل في مادة القياس والتقويم وتنمية مهارات التفكير الإبداعي، ومع نتائج دراسة الزين (2017) التي أظهرت وجود فاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية مهارات تصميم وإنتاج بعض أدوات التقييم الإلكتروني وتصحيحها ونشرها إلكترونياً لدى أعضاء هيئة التدريس وارتفاع مستوى رضاهن عنه.

وتتفق النتائج في هذه الدراسة مع نتائج دراسة القحطاني (2018)

طلاب جامعة بيشة يتصل بجودة تعلمهم في بيئة التعلم الإلكتروني القائمة على التكامل بين أدوات التواصل التزامني وغير (2010) التي بينت وجود اتجاهات إيجابية لدى الطلبة نحو تطبيقات

(2010) التي توصلت إلى وجود اتجاهات إيجابية لأفراد عينة الدراسة نحو

3.3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه: " ات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني، ويوضح (6) قيمة معامل الارتباط.

جدول (6): معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني.

المتغيرات	الضغوط النفسية
الضغوط النفسية	معامل الارتباط 1
	الدلالة الإحصائية 0.031
	العينة 256
	معامل الارتباط -0.421
	الدلالة الإحصائية 0.031
	العينة 256

يتضح من الجدول السابق ان هناك علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني لان قيمة 0.031 و 0.05، وطبيعة هذه العلاقة عكسية، وهذا يعني أنه كلما زاد الرضا عن ة الإسراء؛ فطلبة الجامعة لديهم مستوى جيد من الرضا عن التعلم الإلكتروني، وهذا انعكس بطبيعة الحال على خفض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة عملوا بشكل مستمر ومتواصل على الجانب النفسي (الانفعالات، والأحاسيس،) لدى الطلبة، ومن ذلك تشجيع الطلبة على الدراسة بواسطة التعليم الإلكتروني ولاسيما أن يتيح للطلبة التعلم بأي وقت وأي مكان، والتواصل الإيجابي الفعال معهم بشكل دائم، ومحاولة تذليل أي صعوبة ممكن أن يواجهوها، وبذلك أدرك معظم الطلبة أن إدارة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس يميلون إلى مراعاة ميول ورغبات واتجاهات الطلبة؛ وذلك من أجل تحقيق الهدف الأسمى وهو توصيل المعلومة وشرح مفردات المساق بالاستفادة من روح التكنولوجيا والتعليم الإلكتروني بأقل وقت وجهد؛ لذلك اطمأن الطلبة وانخفضت لديهم تلك الضغوط.

ه الدراسة مع نتائج دراسة العمروسي (2014) التي أثبتت النتائج فيها أن التقييم الإلكتروني يسهم بفعالية كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس والطالبات في جامعة الملك خالد التي تعد أول جامعة إلكترونية في المملكة العربية السعودية تفعل التعليم الإ

4.3. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ونصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني تعزى لمتغيرات: الجنس، الحالة الاجتماعية، السنة الدراسية، الكلية؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية واستبانة الرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغيرات: الجنس، والحالة الاجتماعية، والسنة الدراسية، والكلية.

أ. متغير الجنس

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية واستبانة الرضا عن التعلم الإلكتروني حسب متغير الجنس

الانحراف المعياري	المتغير		
13.59	43.87	155	الضغوط النفسية
12.97	42.23	101	
8.69	79.53	155	
8.19	77.99	101	

يلاحظ من الجدول (7) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والرضا عن

التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس، إذ كان متوسط درجات الإناث أعلى من متوسط درجات

عن التعلم الإلكتروني، ولمعرفة دلالة تلك الفروق جوهرياً تم استخدام اختبار () لعينتين مستقلتين، الذي يوضحه الجدول (8).

جدول (8): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج دلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث

المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير
مقياس الضغوط النفسية	155	43.87	13.59	0.959	254	الحرية	.339
	101	42.23	12.97				
	155	79.53	8.69	0.158	254		0.158
	101	77.99	8.19				

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني للطلبة تعزى إلى متغير الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة سواء كان ذكور أو إناث لا يوجد لديه ضغوط نفسية، وكلاهما لديه نفس درجة الرضا عن التعلم الإلكتروني؛ لأن كلا الجنسين تعرضوا لنفس الظروف من خلال التعليم الإلكتروني ومن حيث التسهيلات والسياسة المتبعة من أعضاء هيئة التدريس بصورة موحدة تراعي الظروف المكانية والزمانية وتحقق لديهم

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القحطاني (2018) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

تعزى لمتغير الجنس، في مجال استخدام نظام إدارة التعلم الإلكتروني، وتتعارض مع نتائج دراسة جمعة (2010)

أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اتجاهات الطلبة نحو التعلم الإلكتروني لصالح الذكور الذ الأسباب في ذلك إلا أن دافعية الذكور ورغبتهم في التعلم الإلكتروني كانت أكبر من الإناث.
ب. متغير الحالة الاجتماعية

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والرضا عن التعلم

الإلكتروني حسب متغير الحالة الاجتماعية		
الانحراف المعياري	الحالة الاجتماعية	المتغير
12.91	42.86	222
15.94	45.59	34
8.11	78.51	222
10.59	81.65	34

يلاحظ من الجدول (9) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كان متوسط درجات المتزوجين أعلى من متوسط درجات العزاب. ولمعرفة دلالة تلك الفروق الجوهرية تم استخدام () لعينتين مستقلتين، الذي يوضحه الجدول (10).

جدول (10): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتي المتزوجين والعزاب في

متغيرات الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني

المتغير	الاجتماعية			قيمة ت	
	الضغوط	المعيارية	الحرية	ت	قيمة
مقياس النفسية	222	42.86	12.91	-	1.11
	34	45.59	15.94		
الضغوط النفسية	222	78.51	8.11		2.02
	34	81.65	10.59		

يتضح من (10) عدم وجود فروق جوهرية داله إحصائيا في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب أو الطالبة سواء كان متزوج أو أعزب كلاهما ليس لديه أية ضغوط جوهرية ناتجة عن التعليم الإلكتروني. (10) يلاحظ أنه هناك فروق جوهرية في الرضا عن التعلم الإلكتروني بين المتزوجين والعزاب لصالح فئة المتزوجين. لأن مستوى الدلالة الإحصائية تساوي (0.045) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة المتزوجين لديهم استقرار أسري واجتماعي، واستقلال مادي يجعلهم أكثر رضا عن التعليم الإلكتروني.
ج. متغير السنة الدراسية

ولمعرفة دلالة تلك الفروق الجوهرية في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير السنة الدراسية: (ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر) تم استخدام تحليل التباين الأحادي في الجدول (11).

جدول (11): نتائج تحليل التباين الأحادي لاستخراج دلالة الفروق الجوهرية بين متوسطات الطلاب في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	درجات الحرية	قيمة ف	ف
الضغوط النفسية	بين المجموعات	3	759.023	253.008
		252	44672.727	177.273
		255	45431.750	
	بين المجموعات	3	182.182	60.727
		252	18308.255	72.652
		255	18490.438	

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 فأقل في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تعزى إلى متغير السنة الدراسية، فالطلبة باختلاف سنواتهم الدراسية لديهم ضغوط منخفضة ورضا بدرجة كبيرة عن التعلم الإلكتروني، وتفسر هذه النتيجة بأن معظم المواد التي يلتحق بها الطلبة يكونون من سنوات (سنة أولى أو ثانية أو ثالثة أو رابعة)؛ لذلك يتعرضون لنفس الظروف ولنفس المواقف.

(2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير

(2010)

إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الدراسات العليا نحو تطبيقات التعلم الإلكتروني تعزى الخبرة في المساقات الإلكترونية، وتتعارض نتائج

(2010)

إحصائية تعزى لمتغير الخبرة بين اتجاهات الطلبة نحو التعليم الإلكتروني؛ لصالح من لديهم خبرة حاسوبية، وربما يعزى الأمر في ذلك إلى أن الفرق بين من يمتلك خبرة حاسوبية تساعده أكثر ممن يتعلمها وينعك

المهمة، في حين أن الدراسة الحالية لم تتناول عنصر الخبرة الحاسوبية على وجه التحديد.

د. متغير الكلية. ولمعرفة دلالة تلك الفروق الجوهرية في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير الكلية تم استخدام تحليل التباين الأحادي،

(12).

جدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لاستخراج دلالة الفروق الجوهرية بين متوسطات الطلاب في الضغوط النفسية والرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير الكلية

المتغير	مصدر التباين	درجات الحرية	قيمة ف	ف
الضغوط النفسية	بين المجموعات	5	459.505	91.901
		250	44972.245	179.889
				511
				0.768

		255	45431.750
	377.117	5	1885.586
0.000	66.419	250	16604.852
5.678		255	18490.438

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على الرضا عن التعليم الإلكتروني حسب متغير الكلية

الكلية	الانحراف المعياري		
	7.71105	80.1429	28
	9.11908	78.1250	24
	7.32348	83.3016	63
الصيدلة	7.99432	77.0000	45
العلوم التربوية	7.24653	76.2750	40
	9.44029	77.1607	56

يلاحظ من الجدول (12) انه لا يوجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية، وهذا يعني ان جميع الكليات طلبتها لديهم مستوى ضغوط منخفض. أما بالنسبة لمتغير الرضا عن التعلم الإلكتروني فإنه يوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية، ولتحديد صالح الفروق في كل كلية نحو الرضا عن التعلم الإلكتروني استخدم الباحثون (LSD) البعدي وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (14).

جدول (14): نتائج اختبار "LSD" للفروق في الرضا عن التعلم الإلكتروني تبعاً للكلية

الكلية	الصيدلة	التربوية		
			-	80.1429 28
	*	-		78.1250 24
	*	*	*	83.3016 63
الصيدلة	-	*		77.0000 45
التربوية	-	*		76.2750 40
	-	*		77.1607 56

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 الرضا عن التعلم الإلكتروني ، كما أظهر الاختبار الفروق لصالح كلية الحقوق وذلك لأنهم حازوا على أعلى متوسط دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة يعزى إلى لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصصات الجامعية في الكليات العلمية. (2010)

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية جاءت لدى طلبة جامعة الإسراء بدرجة منخفضة، وأن مدى الرضا عن التعليم الإلكتروني جاء بدرجة مرتفع، وأن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن التعليم الإلكتروني جاءت علاقة عكسية؛ ولعل ذلك يعزى إلى السياسة العامة التي اتبعتها الجامعة في التعامل مع التعليم الإلكتروني من خلال جملة التعليمات التي كانت متزامنة مع جائحة كورونا، ومنها المزايا التي يتسم بها التعليم الإلكتروني، مثل: التعليم الإلكتروني التابعة للجامعة " " ، وتأمين الجامعة المساعدة الفنية اللازمة للتعلم، وقللة الكلفة المالية للتعليم الإلكتروني، وتوفيره الوقت والجهد على الطالب الجامعي، وتوافر المصادر المتعددة للتعليم الإلكتروني، ولعل هذه المزايا وغيرها ساهم في تقليل الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة فظهرت بدرجة منخفضة، وبالتالي لم تظهر عوارض الضغوط : القلق، والانفعال، والتوتر، والعصبية، والشعور بالضيق، والهم، والتعاسة، والخجل، وعدم الـ التعبير عن الأفكار .

كما ساهم الإعداد المسبق للتعليم الإلكتروني من خلال مركز تكنولوجيا المعلومات في الجامعة الذي يعنى بحوسبة المواد الدراسية، وتصميم الاختبارات الإلكترونية في تخفيض حدة هذه الضغوط، ولا سيما أن الجامعة لها سبق في عقدها لاختبارات المستوى الإلكترونية؛ فضلا عن أن متطلبات الجودة التي تخضع لها الجامعة تقضي حوسبه المواد الدراسية بنسب معينه إلكترونيا لمواكب روح العصر، ولا بد التأكيد على ان تواجد مدربين مختصين لإعطاء دورات خاصة لأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة عبر منصة زوم ومايكروسفت تيمز؛ للتعامل مع المواد الدراسية والاختبارات ورفعها إلكترونيا، كما زود مركز الحاسب في الجامعة الطلبة المتعلمين واعضاء الهيئة التدريسية بفديوهات مرئية ومسموعة؛ للتعامل مع المواد الدراسية ومتطلباتها، وانعكاس ذلك على عمليات تعليم الطلبة؛ الأ أظهر الرضا عن التعليم الإلكتروني وتخفيف الضغوط.

كما أن ذلك قد يعود إلى دور الإجراءات والقرارات الصادرة عن مجلس العمداء في شأن آلية العمل في التعليم الإلكتروني، ومن ذلك مراعاة ميول ورغبات الطلبة واتجاهاتهم؛ إذ تمت عملية التدريس من خلال رفع المادة التعليمية على المنصة التعليمية، واستخدام برنامج زوم "القاعات الافتراضية للتدريس"، واستخدام قنوات يوتيوب، وتوفير انترنت مجاني للطلبة، وقد تعزى الأسباب إلى التواصل الإيجابي الفعال بين أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة؛ الأمر الذي ساهم في الرضا عن التعليم الإلكتروني، والتخفيف من الضغوط، وظهور العلاقة العكسية بزيادة الرضا عن التعليم الإلكتروني، وبالتالي انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثون بالآتي:

1. تعميق وعي القائمين على عمليات التعلم والتعليم بأهمية توظيف التعليم الإلكتروني في البيئات التعليمية.
2. عقد ورش تدريبية تتناول دور التعليم الإلكتروني في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.
3. إجراء بحوث ودراسات تتناول العلاقة بين الضغوط النفسية والتعليم الإلكتروني على عينات وبيئات أخرى.

References

- Abdelhay, Ramzy.(2005). Altaelim al'iiliktruni (mhadadath wamubararatu wawasayita), al'iiskandariat: dar alwafa'. eali, alsyd fahamuy .(2018). miqyas 'abead aldughut alhiatiat : alsuwrat almisriat - alsaeudiata. (E-learning (determinants, justifications, and media), Alexandria: Dar Al-Wafa. Ali, Mr. Fahmy. (2018). Life stress dimensions scale: the Egyptian - Saudi image). dar fahami llitabaeat walnashr waltawziea: Alexandria. [In Arabic].
- Al-Amisi, Riad. (2011). Aeiliat barnamaj 'iirshadiin qayim ealaa al'iirshad almutamarikiz ealaa aleamyl waltaghdiat alraajieat albiulujiat fi takhfid darajat aldaght alnafsii walqalq kasimat, watahsin mafhum aldhdhat ladaa eayinat min almuelimin. (Effectiveness of a counseling program based on client-centered counseling and biofeedback in reducing stress and anxiety as a feature and improving self-concept among a sample of teachers). *Damascus University Journal*, 27 (1 + 2), 2019-281. [In Arabic].
- Al-Hamali, Abdullah. (2008). Altaqniat al'ihsayiyat wamanahij albhth: madkhal nazariun watatbiqun lileulum alaijtimaieati.(*Statistical techniques and research methodologies: a theoretical and practical introduction to social sciences*). Benghazi, Publications of Qar Younis University. [In Arabic].
- Ali, Mr. Fahmy. (2018). *Life pressure dimensions scale: The Egyptian-Saudi image*. Alexandria, Fahmy House for Publishing and Distribution.
- Al-Qadan, Firas. (2018). Athar barnamaj 'iirshadiin tadriibin fi khafd aldughut alnafsiiat watahsin mustawaa altakayuf al'ukadimii ladaa talabih alsanat altahdiriati fi jamieat hayil.(The effect of a training program in reducing stress and improving the level of academic adaptation for his year students at the University of Hail). *The Arab Journal for Science and Research Publishing, Journal of Educational and Psychological Sciences*, 9 (2), 67-82. [In Arabic].
- Al-Qaddoumi, Khawla and Khalil, Yasser. (2011). Iidrakat talabt jamieat 'iirbid al'ahliat limasadir aldughut alnafsiiat fi daw' bed almutaghayarati.(Irbid National University students' perceptions of sources of psychological stress in light of some variables). *Islamic University Journal*, 19 (1), 647-726. .[In Arabic].
- Al-Qahtani, Muhammad. (2018). Darajat ridaan tullab jamieatan bishatan ean jawdat fi bayyat altaelum al'iiliktrunii alqayimat ealaa altaelim bayn altakamul waltawasul bayn qiam altazamuni.(The degree of satisfaction of Bisha University students with the quality of their learning in an e-learning environment based on the integration between

- synchronous and non-synchronous communication tools). *King Khalid University Journal for Educational Sciences*, 29 (1): 64-106. [In Arabic].
- Al-Tal, Wael, Kahel, Issa. (2007). *Albahth aleilmi: fi aleulum al'iinsaniat w alaijtimaeiati* (.Scientific research: in the humanities and social sciences). (2nd). Amman, dar alhamid lilnashr waltuwzie [In Arabic].
- Al-Zahrani, Ahmed. (2018). *Aldughut alnafsiat almadrakat waealaqatuha bidafieiat al'iinjaz waltawafuq al'ukadimii ladaa eayinat min talab alijamieati*. (Perceived psychological stress and its relationship to the motivation of achievement and academic compatibility among a sample of the university student). *Almajalat alearabiat lileulum wanashr al'abhathi: majalat aleulum altarbawiat walnafsiat*, 2(16), 99-129. [In Arabic].
- Al-Zain, Hanan. (2017). *Faeiliat barnamaj tadribiun litanmiat maharat tasmim wa'iintaj 'adwat altaqyim al'iiliktrunii ladaa 'aeda' hayyat altadris wamadaa radahin eanhu*. (The effectiveness of a training program for developing the skills of designing and producing electronic evaluation tools for faculty members and their satisfaction with it). *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 25 (3), 21-45. [In Arabic]. Available at: http://www.journal.cybrarians.info/index.php?option=com_content&view=article&id=641:nourinet&catid=259:studies
- Bilal, Zayyan and Hamid, Seba. (2019). *'Athar aistiemal altaelim al'iiliktrunii fi tahsil madat alqias waltaqwim watanmiat maharat altafkir al'iibdaei ladaa tlbt kuliyat altarbiati/ abn rashad lileulum al'iinsaniati*. (The effect of using e-learning in obtaining the material of measurement and evaluation and developing creative thinking skills among students of the College of Education / Ibn Rushd for Humanities). *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, n/a. (7), 181-204. [In Arabic].
- El-Amrousy, Nelly. (2014). *Faeiliat altaqyim al'iiliktrunii fi khafd aldughut alnafsiat ladaa qatbii aleamaliat altaelimiati fi jamieat almalik Khalid*. (The effectiveness of electronic evaluation in reducing psychological stress among the poles of the educational process at King Khalid University). *Journal of Gulf Studies and Arabia*, 40 (152), n/a. Available at: <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=94628>. [In Arabic]. Available at:
- Hussein, Taha and Abdel-Azim, Hussein. (2006). *aistiratijiaat 'iidarat aldughut altarbawiat alnafsiati*. (*Strategies for managing educational psychological stress*). dar alfikr, Oman. [In Arabic]
- Ibrahim, Jumah. (2010). *Aitijahat tlbt dablum altaahil altarbawii fi aljamieat alaiftiradiat alsuwriat nahw altaelum al'iiliktrunii wealaqatiha baljins waltakhasus walkhibrat alhasubiat waldawrat altadribiat alhasubiat dirasat mashiat*. (Attitudes of students of the educational qualification diploma at the Syrian Virtual University towards e-learning and its relationship to sex, specialization, computer experience and computer training courses. a survey study). *Journal of the Federation of Arab Universities for Education and Psychology*, 8 (2), 95- 6. [In Arabic]
- Jasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark B. powers. (2008). *the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review*. Retrieved from https://staff.hu.edu.jo/Published_Researchs_a.aspx?id=ezk5OWqKN60=

- Karademas, E.C & Kalantzi, A.(2004). The Stress Process, Self-Efficacy Expectations, and Psychological Health. *Personality and Individual Differences*, Vol, 37, No.5.
- Khoj, Hanan. (2013). Aldughut alnafsiat waealaqatuha bialtahsil aldirasii ladaa eayinat min talibat almarhalat alththanawiat bimadinat jidat bialmamlakat alearabiat alsaeudiati.(*Psychological Stress and its Relationship to Academic Achievement among a Sample of High School Students in Jeddah, Saudi Arabia*). Conference of the College of Arts, University of Jeddah, retrieved from <http://erepository.cu.edu.eg/index.php/ARTS-Conf/article/view/5189>
- Latifa, Areq and Khirah, Alazaer. (2019). Waqie altaealum al'iiliktrunii (drus ealaa alkht) fi aljamieat aljazayiria (draasat maydaniat ealaa tlbt sanat thanyt mastir tukhasas eilm alaijtimae alatsal).(The reality of e-learning (online lessons) at the Algerian University (field study for second-year students). *Master's degree in sociology, Arab Journal of Arts and Humanities*, n/a (7), 245-262 .[In Arabic].
- Muhamad , Haydar (2013). qias faeliat altaelim al'iiliktrunii bi'astikhdam almawadi aleilmiat al'akadimiati almutahat ealaa alantnt: dirasat wasafiat tahliliat fi aljamieat almustansiriati wfq nizam (Nouri-net)(Measuring the effectiveness of e-learning using academic scientific materials available on the Internet: An analytical descriptive study at Al-Mustansiriya University according to the (Nouri-net) system). *Cybrarians Journal*, n/a (31). [In Arabic].
- Muhammad, Jibreen and Al-Matari, Reem. (2010). Tahlil aitijahat tlbt aldirasat aleulya fi aljamieat alhashimiati nahw tatbiqat altaelum al'iiliktrunii.(Analysis of attitudes of graduate students in the Hashemite University towards e-learning applications). The conference of education in a changing world, the axis of education technology, *the Hashemite University*, 7-8 / 4/2010, pp. 32-44. [In Arabic]. Retrieved from: https://staff.hu.edu.jo/Published_Researchs_a.aspx?id=ezk5OWqKN60=
- Ramadan, Alkhamesh and Gorab Saedeh . (2019). Aljamieat aljazayiriati waistikhdam minasat altaelim al'iiliktrunii fi altaelim aljamieii -dirasat maydaniat ealaa eayinat min 'asatidhat watalabat jamieat warqlt- aljazayir. almajalat alearabiat liltarbiat alnaweiyati.(Algerian universities for the e- learning platform in university education - a field study on a sample of professors and students of the University of Ouargla – Algeria). *the Arab Journal of Specific Education*, n/a (6), 77-108.[In Arabic].
- Sabar, Hussam. (2011). Psychological Stress and its Relationship with Self-Confidence among University Students. *Journal of Literature Al-Farahidi*, n/a (9), 256-304.
- Amreya, Mona. (2014). 'Abead mafhum aldhhdhat ladaa aleamilat waghayr aleamilat waealaqatih bimustawaa aldughut alnafsiat waltawafuq al'asrii bimuhafazat aldaakhliati.(Dimensions of the self-concept of male and female workers and its relationship to the level of psychological pressure and family compatibility in Al Dakhiliya Governorate.). Unpublished Master Thesis, University of Nizwa, Oman. [In Arabic].
- Suldo, S.M.,et.al (2008).Relationships among Stress , Coping and Mental Health in High School Students *Psychological in Schools*, 45(4), 273-290.
- Fedynich, L., Bradley, KS, and Bradley, J., 2015. Graduate students' perceptions of online learning. *Research in Higher Education Journal* , 27 (1), 1–13.

Wilson, K. G. & Stelzer, J. (2004). Problem Solving. Anxiety and Coping in Adolescent Suicide Attempts. *Suicide and Like Threatening Behavior*, 25(2): 241-1

المراجع العربية

- إبراهيم، جمعة. (2010). اتجاهات طلبة دبلوم التأهيل التربوي في الجامعة الافتراضية السورية نحو التعلم الإلكتروني بالجنس والتخصص والخبرة الحاسوبية والدورات التدريبية الحاسوبية دراسة مسحية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 8(2) 95-26.
- بلال، زيان وحامد، صبا. (2019). أثر استعمال التعليم الإلكتروني في تحصيل مادة القياس والتقويم وتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة كلية التربية/ ابن رشد للعلوم الإنسانية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 7(7) 481-204.
- النل، وائل وقحل، عيسى. (2007). *البحث العلمي: في العلوم الإنسانية و الاجتماعية 2*. والتوزيع.
- حسين، طه وعبد العظيم، حسين. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية*.
- (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. *مؤتمر كلية الآداب، جامعة جدة*.
- <http://erepository.cu.edu.eg/index.php/ARTS-Conf/article/view/5189>
- رمضان، الخامسة و غراب سعيدة. (2019). الجامعات الجزائرية واستخدام منصة التعليم الإلكتروني في التعليم الجامعي -دراسة ميدانية على عينة من أساتذة وطلبة جامعة ورقلة . *المجلة العربية للتربية النوعية*، 6(6) 77-108.
- (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طالب . *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث: مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(16) 99-129.
- الزين، حنان. (2017). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تصميم وإنتاج أدوات التقييم الإلكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس ومدى رضاهن عنه. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 25(3) 21-45.
- (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*، 9(9) 256-304.
- العامرية، منى. (2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عمان.
- العامسي، رياض. (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. *مجلة جامعة دمشق*، 27(2+1) 2019-281.
- (2005). *التعليم الإلكتروني (محدداته ومبرراته ووسائطه)*، الإسكندرية:
- علي، السيد فهمي. (2018). *مقياس أبعاد الضغوط الحياتية : الصورة المصرية - السعودية. الإسكندرية: والنشر والتوزيع*.

العمروسي، نيللي. (2014). فاعلية التقييم الإلكتروني في خفض الضغوط النفسية لدى قطبي العملية التعليمية في مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية 40 (152).

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=94628>

(2018). درجة رضا طلاب جامعة ببشة عن جودة تعلمهم في بيئة التعلم الإلكتروني القائمة على

التكامل بين أدوات التواصل التزامني وغير التزامني. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 29 (1) 64 106.

دومي، خولة وخليل، ياسر. (2011). إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية، 19 (1) 647 726.

(2018). أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي

لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 9 (2): 67 82.

لطيفة، عريق وخيرة، الأزعر. (2019). () في الجامعة الجزائرية (دراسة ميدانية

على طلبة سنة ثانية ماستر (7) 245 262. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية

جبرين والمطري، ريم. (2010). تحليل اتجاهات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الهاشمية نحو تطبيقات التعلم

مؤتمر التربية في عالم متغير محور تكنولوجيا التعليم، الجامعة الهاشمية 7 2010/4/8

44 32

https://staff.hu.edu.jo/Published_Researchs_a.aspx?id=ezk5OWqKN60=

محمد، حيدر. (2013). قياس فاعلية التعليم الإلكتروني بأستخدام المواد العلمية الأكاديمية المتاحة على الانترنت :

وصفية تحليلية في الجامعة المستنصرية وفق نظام (Nouri-net) *Cybrarians Journal*

(31)

http://www.journal.cybrarians.info/index.php?option=com_content&view=article&id=641:nouri

net&catid=259:studies

(2008). التقنيات الإحصائية ومناهج البحث: مدخل نظري وتطبيقي للعلوم الاجتماعية.

منشورات جامعة قار بونس.