



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

موسومة بـ :

الضغوط النفسية وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا

مقدمة ومناقشة من طرف

الطالبة: بودين خيرة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
قوعيش مغنية	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
مسكين عبد الله	أستاذ محاضر (أ)	مشرفا ومقررا
عليش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021-2022



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

موسومة بـ :

الضغوط النفسية وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا

مقدمة ومناقشة من طرف

الطالبة: بودين خيرة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
قوعيش مغنية	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
مسكين عبد الله	أستاذ محاضر (أ)	مشرفا ومقررا
عليش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021-2022

تاريخ الإيداع: 25 سبتمبر 2022 إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات



إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى رمز العطاء و الحنان والداتي الحنونة التي سهرت على
الدعاء لي في كل امتحان اقبلت عليه و في كل أمل سعيت إليه
أبقاك الله لي كغطاء السندس في الجنة
و إلى **أبي** الذي بدا و لا يزال يبدو لي كجبل شامخ لا تؤثر فيه الأحوال و لا الضغوطات
فلقد كنت يا **أبي** أول قدوة اقتديت بها لتدلني إلى درب يقيني
التي كانت فيه **أمي** كشمعة أستنير بها و من الظلمات تحميني
و إلى أعلى و أحلى ما في حياتي خطيبي رفيق دربي الذي تحمل كل ما يرضيني
و إلى إخوتي "سميرة ، لكحل ، منصور ، أمال" رعاهم الله و حفظهما من كل شر
إلى كل من ساندني و ساهم في هذا العمل
إلى من تربطني بهم أحلى صلة إلى رفيقات دربي
"جازية ، فاطمة الزهراء ، مخاطارية"



شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين ، الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ، اللهم
أنفعنا بما علمتنا ، و علمنا ما ينفعنا و زدنا علما ، و هب لنا من لدنك رحمة ،
إنك أنت الوهاب ، و الصلاة و السلام على نبينا محمد أشرف المرسلين و على
أله و صحبه أجمعين ، و من سار على هداه إلى يوم الدين

أما بعد

أتقدم بالشكر الجزيل و خاص التقدير إلى والداي العزيزين **أمي و أبي** حفظهما الله
و أطال في عمرهما

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور "**مسكين عبد الله**" الذي تفضل بالإشراف
على هذا العمل و على نصائحه و توجيهاته القيمة طيلة مراحل انجازه .
كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الذي كان عوناً لي و شجعني على الاستمرار
في مسيرة العلم و النجاح و إكمال الدراسة الجامعية .

و الشكر و العرفان إلى كافة أساتذة شعبة علم النفس خاصة علم النفس المدرسي .
و في الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة ، الذين
سيشرفون على مناقشة هذا العمل المتواضع

و الشكر و التقدير إلى كل من ساعدني من بداية إلى نهاية هذا العمل بتقديم
ارشاداته و توجيهاته و دعمه لي



ملخص:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلبة الجامعيين و علاقتها باتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ، وتم اختيار عينة عشوائية تتكون من 60 طالب و طالبة بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة مستغانم خلال الموسم الدراسي 2021 /2022، واتبعت الباحثة خطوات المنهج الوصفي ،وسعيا لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت استبيانين للضغوط النفسية والاتجاهات، ثم التحقق من دلالات صدقهما و ثباتهما .

بعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة واتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 .
 - يوجد مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة .
 - يملك طلبة الجامعة اتجاهات ايجابية نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19
- الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية المدرسية ، الاتجاهات ، التعليم عن بعد ، جائحة كوفيد19 .

Abstract :

This study aims to uncover the relationship between the school psychological pressures and students trends toward distance education in light of the covid19 pandemic a random sample of go students was selected in department of social sciences at mostaganem university during the 2021;2022 academic year , the researcher followed the steps of the curriculum, and in par suit of the objectives of the study it used the psychological pressure measurements and student tendencies toward distance education and then verified the signals of their belief and consistency .

After the statistical analysis process the researcher reached the following results:

- There is no correlation between the psychological pressure of university students and their tele-education tends under the covid19.
- there is an average level of psychological pressure for college students.
- university students have mandatory tendencies to words distance education under the covid19 pandemic .

Keywords: school psychological pressure, students trends, distance education ,covid19.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل الأول : مدخل للدراسة	
05	أولا : إشكالية الدراسة
05	ثانيا : فرضيات الدراسة
06	ثالثا : دواعي و أسباب اختيار موضوع الدراسة
07	رابعا : أهداف الدراسة
07	خامسا : أهمية الدراسة
07	سادسا : حدود الدراسة
08	سابعا : التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
الفصل الثاني : الضغوط النفسية	
10	تمهيد
10	أولا : تعريف الضغوط النفسية
10	ثانيا : مصادر الضغوط النفسية
11	ثالثا : أنواع الضغوط النفسية
12	رابعا: الآثار المترتبة على الضغوط النفسية
13	خامسا : النظريات المفسرة للضغوط النفسية
17	سادسا : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
18	خلاصة
الفصل الثالث : الاتجاهات	
20	تمهيد
20	أولا : تعريف الاتجاهات
21	ثانيا : خصائص الاتجاهات
22	ثالثا : أنواع الاتجاهات
23	رابعا : شروط تكوين الاتجاهات
23	خامسا : نظريات تفسير تكوين الاتجاهات
25	سادسا : العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات

26	سابعا : وظائف الاتجاهات
27	ثامنا : مراحل تكوين الاتجاهات
27	تاسعا : طرق تغيير الاتجاهات و تعديلها
28	عاشرا : قياس الاتجاهات
30	خلاصة
الفصل الرابع : التعليم عن بعد	
32	تمهيد
32	أولا : مفهوم التعليم عن بعد
33	ثانيا : أهداف التعليم عن بعد
33	ثالثا : خصائص التعليم عن بعد
34	رابعا : مميزات التعليم عن بعد
34	خامسا : عيوب التعليم عن بعد
35	سادسا : عوامل تساعد على إنجاح التعليم عن بعد
35	سابعا : الأسباب التي أدت إلى اعتماد التعليم عن بعد في العالم العربي
36	ثامنا : مبررات التعليم عن بعد
37	تاسعا : أمثلة حقيقية على نجاح تجربة التعليم عن بعد
37	خلاصة
الفصل الخامس : جائحة كوفيد19	
39	تمهيد
39	أولا : تعريف جائحة كوفيد19
39	ثانيا : أعراض جائحة كوفيد19
42	ثالثا : أسباب جائحة كوفيد19
42	رابعا : تشخيص جائحة كوفيد19
44	خامسا : لقاءات كوفيد19 و آليات عملها
46	سادسا : إجراءات الوقاية من كوفيد19
47	سابعا : العلاج
48	خلاصة
الفصل السادس : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
50	تمهيد
50	أولا: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية
50	الغرض من الدراسة الاستطلاعية
50	مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية
50	أدوات الدراسة الاستطلاعية
53	عينة الدراسة الاستطلاعية
55	الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
60	ثانيا : الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية
60	منهج الدراسة الأساسية

60	مكان الدراسة الأساسية
61	مدة الدراسة الأساسية
61	مجتمع الدراسة الأساسية
61	عينة الدراسة الأساسية و مواصفتها
64	أداة الدراسة الأساسية
65	كيفية تصحيح أداة الدراسة الأساسية
66	طريقة إجراء الدراسة الأساسية
66	الأساليب الاحصائية المتبعة في تحليل النتائج
66	خلاصة
الفصل السابع : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات	
68	تمهيد
68	أولا : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة
69	ثانيا : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى
70	ثالثا : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية
71	خاتمة
71	الاقتراحات
72	قائمة المراجع
74	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	توزيع البنود على أبعاد الاستبيان في صورته الأولية	01
52	توزيع فقرات الاستبيان على أبعاده في صورته الأولية	02
53	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	03
53	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السكن	04
54	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير امتلاك (حاسوب / هاتف ذكي) متصل بالانترنت أو من عدمه	05
55	يمثل نسبة التحكيم على عبارات الاستبيان	06
56	يبين معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	07
57	يبين توزيع معامل الثبات ألفا لكرونباخ على أبعاد الدراسة	08
58	يمثل العبارات المحذوفة في الاستبيان الأولي	09
59	يمثل العبارات المعدلة في استبيان اتجاهات طلبة الجامعة نحو التعليم عن بعد	10
59	يبين معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	11
60	يبين توزيع معامل الثبات ألفا لكرونباخ على أبعاد الدراسة	12
61	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	13
62	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السكن	14
63	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير امتلاك (حاسوب / هاتف ذكي) متصل بالانترنت أو من عدمه	15
68	يبين نتائج الفرضية العامة المعالجة باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري	16
69	يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى المعالجة باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و مستوى الضغوط في كل بعد من أبعاد المقياس	17
70	يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية المعالجة باستخدام الحزم الإحصائية	18

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	53
02	مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السكن	54
03	مخطط أعمد بيانية لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالانترنت (حاسوب /هاتف ذكي)	55
04	مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	62
05	مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السكن	63
06	مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالانترنت (حاسوب / هاتف ذكي)	64

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
74	مقياس الضغوط النفسية المدرسية	01
77	مقياس اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19	02

مقدمة :

إنّ الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوطات بأشكالها لهذا سمي عصرنا بعصر الضغوط، ويشير هذا الأخير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة و الشباب بصفة خاصة ، و تعيش مجتمعاتنا العربية حياة تزخر بالعديد من التغيرات الأسرية و الاجتماعية و المهنية هذا إلى جانب ما أحدثته تكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصالات السريعة مثل الأقمار الصناعية و أطباق استقبال البث الإعلامي و شبكة الانترنت و غيرها وما ترتب عليها من تغيرات في حياة الأفراد ، كل ذلك من شأنه أن يزيد من تعقد الحياة و ظهور الكثير من الصعوبات و المشاكل و ارتفاع معدلات الشعور بالضغط بين الأفراد، لهذا شهدت العقود الأخيرة اهتماما متزايدا من جانب الباحثين بدراسة الضغوط بهدف الوقوف على طبيعتها و آثارها و كيفية التعامل معها بنجاح

ومن المؤكد أن الفرد لا يستطيع أن يعيش دون ضغوط ، فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات وخلق حياة الفرد منها يعني الموت ، وإذا كان لا مناص من معايشة الفرد للضغوط و التوترات فلا بد أن تكون بقدر ومستوى معين ، فلا شك أن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب و ضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط و الانجاز فكل فرد منا يستطيع أن يؤدي بشكل و يحقق مستوى ملائما من التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني في ظل المستويات العادية من الضغوط ، ولكن الضغوط الحادة والمزمنة في مستواها تنطوي على العديد من النتائج المعرفية و الانفعالية و السلوكية السلبية و التي من شأنها أن تعوق قدرة الفرد على التوافق .

فهي تلك المعوقات و الصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجاتهم البيولوجية النفسية، وهذه الضغوط تهدد بشكل كبير الطلاب الجامعيين ، بحيث يشير الضغط المدرسي إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل الطلاب في العملية التعليمية ، ففقد أصبح موضوع الضغوط لدى الطلاب مجال اهتمام الكثير من العاملين في مجال التربية نتيجة للآثار السلبية المترتبة على هذه الضغوط و التي تنعكس على مستوى أدائهم و عدم شعورهم بالرضا عن الدراسة و عملية التعلم ، فحياة الأفراد و الجماعات في مختلف مجالاتها مرتبطة ارتباطا وثيق بما يعرفه العالم من تحولات و تطورات على كل الأصعدة ،فالتعليم هو إحدى مجالات الحياة البشرية الأكثر تأثرا بتبعات المستجدات و النوازل لذلك فإن نصيبه من تلك التأثيرات لن يشذ عن القاعدة ، فهو يتأثر بها تأثيرا مباشرا أحيانا و غير مباشرة أحيانا أخرى، والجدير بالذكر أن طبيعة التأثير و تراوحه بين السلب و الإيجاب تعود أساسا إلى جوهر عامل التأثير في حد ذاته ، و تبقى نسبة الاستجابة و أدوات مواجهة التأثير و التكيف معه هي العامل الأكبر في الحكم على مدى مناعة النظام التعليمي و قدرته على مواجهة التحديات على أن تكون تلك المناعة وليدة العديد من المتغيرات البيئية و المادية و البشرية و التي تعود بالأساس إلى قوة مؤسسات الدولة و تماسكها في كل القطاعات على اعتبار أن اهتمام الدول بالنظام التعليمي من عدمه يعود بالدرجة الأولى إلى القوة الاقتصادية و المكانة العالمية للدولة في حد ذاتها، لذلك فإن أسلوب التعامل مع الأزمات وطرق مواجهة المستجدات أكيد ستكون متباينة من دولة لأخرى .

تاريخيا عرفت دول العالم أزمات عقبات كثيرة و متعددة ، وربما تبقى جائحة كوفيد19 أقواها وأكثرها تأثيرا على الإطلاق، ذلك أن تداعياتها كانت كبيرة و تأثيراتها السلبية كانت وخيمة و نظرا

لطول مدة الأزمة فإن التأثيرات و العواقب مست كل القطاعات ، و كان لقطاع التعليم النصيب الأوفى من تلك التداعيات

إذ شهدت كل الأنظمة التعليمية عبر العالم شللا تاما غير أن طول مدة الأزمة كان عامل تحفيز للبحث عن البدائل ، ونظرا للتطور العلمي و التكنولوجي الذي يشهده العالم فإن التوجه إلى التعليم عن بعد كان الخيار الوحيد و الأوحد ، فهو يضمن تحقيق المخرجات و بلوغ الغايات من جهة و المحافظة على صحة الأفراد و الجماعات عن طريق التباعد من جهة أخرى ، لكن مما لا شك فيه أن استجابة فئة الطلبة عبر العالم كانت متباينة و متفاوتة و قد تراوحت بين القبول و الرفض تارة، و العزوف و الإقبال تارة أخرى، خاصة و أن توفر فرص التعليم عن بعد له علاقة مباشرة بالمكانة الاجتماعية للأسرة من جهة، و نسبة التطور التكنولوجي و تدفق الانترنت من جهة أخرى ، وهي إشكالية شغلت العديد من الباحثين و الأكاديميين، فشكلت موضوعا للبحث و الاستقصاء في جوهرها و جزئياتها ، ونظرا للأزمة الوبائية التي عرفها العالم في الأونة الأخيرة المتمثلة في جائحة كوفيد19 ارتأت الجامعات الجزائرية إلى استخدام تقنية التعليم عن بعد حتى يكتمل البرنامج الدراسي للسنة الجامعية التي كانت على وشك أن تكون سنة بيضاء ، لولا هذه التقنية التي سمحت للطلبة بالحصول على الدروس عبر منصات الانترنت وبمساعدة الأساتذة الذين تجندوا لتقديم الدروس و شرحها للطلبة عبر النوادي الالكترونية التي وفرتها الجامعات عبر المنصات الالكترونية لكل جامعة .

و في هذا السياق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن الضغوط النفسية و علاقتها باتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ، و من أجل التمكن من إنجازها قسمت الباحثة إلى ستة فصول إضافة إلى مقدمة عامة حيث تضمنت هذه الفصول ما يلي :

الفصل الأول : يتم فيه طرح إشكالية الدراسة، وفرضياتها و أشكالها، وأهدافها و أهميتها، وحدودها والتعاريف الإجرائية لمفاهيمها .

الفصل الثاني : بعنوان الضغوط النفسية، يحتوي على تعريف الضغوط النفسية ومصادرها، أنواعها، الآثار المترتبة عنها، كذلك النظريات المفسرة لها ثم استراتيجيات مواجهتها .

الفصل الثالث : بعنوان الاتجاهات ، يحتوي على تعريف الاتجاهات ثم خصائصها، أنواعها، شروط تكوينها ونظريات تفسير تكوينها والعوامل المؤثرة في ذلك، ثم وظائفها، مراحلها ثم طرق تغييرها وأخيرا قياسها .

الفصل الرابع : بعنوان التعليم عن بعد يضم مفهومه وأهدافه، وخصائصه ومميزاته، وعيوبه، والعوامل المساعدة على نجاحه، ثم الأسباب التي أدت إلى اعتماده في العالم العربي، ومبرراته، وأخيرا أمثلة حقيقية على نجاحه .

الفصل الخامس : بعنوان جائحة كوفيد19 يحتوي على تعريفه، أعراضه، أسبابه، تشخيصه، ثم لقاحاته، وإجراءات الوقاية منه ، وأخيرا العلاج .

الفصل السادس : يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية في جزأين ، حيث تطرق الجزء الأول إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من حيث ذكر الغرض منها ، مكان وزمان إجرائها، إضافة إلى الأداة المستخدمة فيها و العينة التي اشتملتها ومواصفاتها ، وصولا إلى الخصائص السيكو

متريية لأداة الدراسة ، أما الجزء فتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية بتحديد المنهج الذي اتبعته ، مكان الدراسة ومدتها ، ومجتمع الدراسة و عينته ، أداة الدراسة وطريقة تصحيحها ، ثم طريقة إجراء الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الميدانية .

الفصل السابع : يتطرق لعرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة و تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة و يتبع ذلك بخاتمة و ذكر الاقتراحات من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، وأخيرا قائمة المراجع ، ثم الملاحق .

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة

ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: دواعي وأسباب اختيار موضوع الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: أهمية الدراسة

سادساً: نطاق الدراسة وحدودها

سابعاً: التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة

قد يمر الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشاكل التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً و فسيولوجياً ، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة أو الوضع المالي أو العلاقات أو الجوع أو المرض ، وما شابه ذلك ويعتبر الضغط النفسي إحدى التجارب التي تمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة ، أما استجابات الأفراد لهذه الضغوطات فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم و اتجاهاتهم .

ولقد أشار الجندي ومكاري(2007) إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يعتبرها الإنسان في أوقات مختلفة ، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة .

نظراً للضغوط النفسية التي نجمت بسبب كوفيد19 ، والذي تسبب في تفعيل حالة الطوارئ الصحية عامة ، التي تم على إثرها إغلاق العديد من المرافق من بينها الجامعات ومع استمرار الأوضاع وتفاقم الحالة الوبائية زادت الجهات المعنية من شدة الإجراءات الوقائية ، لينتهي المطاف بالملايين تحت واطئة ساعات الحجر الطويلة ، وخاصة عند الطلبة الجامعيين وهذا ما خلق بيئة مثالية لتراكم الضغوط النفسية ومختلف المثيرات الانفعالية (بن ساحلي حمزة، فاتح عبدلي، 2021، الصفحة 67-74) .

ومن بين الضغوط التي قد تواجه الفرد نجد الضغوط النفسية المدرسية ، التي تعد من الصعوبات والمعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه الطالب في بيئته الأسرية و المدرسية و الاجتماعية ، وتوق قدرته على تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته .

إن اتجاه الطالب يلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تقويم التعليم عن بعد الذي تم اعتماده خلال الوضعية الوبائية للحد من انتشار كوفيد 19 ، والعمل على استمرار الأنشطة البيداغوجية حيث يرى الدكتور يوسف عثمان يوسف (2020) بأن وجهة نظر الطلاب الجامعيين نحو عملية التعلم الإلكتروني في فترة مهمة من التاريخ الإنساني ، حيث شهدت هذه الفترة إغلاقاً تاماً لكافة مناحي الحياة الاجتماعية بما في ذلك العمليات التعليمية في المدارس والجامعات بكل دول العالم ، وقد تم خلال هذه الفترة توظيف النظم الإلكترونية للتعليم لمقابلة إجراءات فرض الإغلاق و التباعد الاجتماعي ، و قد كانت هذه التجربة جديدة على معظم الطلاب ، وبالتالي كان لابد من التعرف على الاتجاهات و الآراء العامة للطلاب نحو النظم الإلكترونية المستخدمة في عملية التعليم ، بحيث يكون لكل منهم وجهة نظر .

وفي هذا الصدد تعتبر الاتجاهات نحو التعليم عن بعد في ظل تداعيات كوفيد 19 من تلك الموضوعات التي تستدعي البحث و التحليل ، نظراً لخصائص المجتمع الجزائري و أوضاعه الاجتماعية والاقتصادية و مدى تأثيرها على تكوين اتجاهات الطلبة نحو التعليم الذاتي القائم على الانترنت في ظل الجائحة .

وفي هذا السياق جاءت دراسة جرود و عزاق (2020) التي هدفت إلى الكشف عن واقع التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ، وذلك من خلال الكشف عن مدى فاعلية و نجاح هذا النوع من التعليم تحت الأوضاع التي تعيشها البلاد على غرار باقي دول العالم ، كما هدفت إلى البحث عن الفروق في تقبل هذا النوع من التعليم لدى الطلبة الجامعيين باختلاف السن و المنطقة السكنية ، ومحاولة الكشف عن بعض الحلول التي يراها الطلبة مناسبة لنجاح هذا النوع من التعليم ، و في سبيل ذلك طبق استبيان إلكتروني عن واقع التعليم عن بعد على الطلبة الجامعيين في عدد من جامعات الوطن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التعليم الجامعي عن بعد غير مقبول من وجهة نظر الطلبة الجامعيين مهما كان

جنسهم أو منطقتهم السكنية ، وقد اقترح الطلبة أن هذا النوع من التعليم حتى يكون ناجحا يجب توفير كافة الاحتياجات اللازمة لنجاحه، كما جاءت دراسة جمال كويحل وأبو بكر سناطور (2020) في دعم التعليم الجامعي عن بعد وتفعيلها Moodle التي هدفت إلى الكشف عن أهمية منصة موودل في ظل انتشار كوفيد19 من أجل استمرار التعليم والحد من انتشار الوباء ،

وجاءت دراسة يمينة عبيدي ، العالية عاشور التي هدفت إلى معرفة انعكاسات أزمة كورونا في ضوء متغيرات (الحجر الصحي و التعليم عن بعد) على الصحة النفسية للطلاب الجامعي وفق مؤشر الإحصائيات اليومية وتوصلت نتائج الدراسة إلى تدهور الحالة الصحية و النفسية للطلاب الجامعي فلم يستطيع تحقيق الاستقرار النفسي في الدراسة والمتابعة بانتظام للتعليم عن بعد في ظل غياب مستوى الدعم النفسي والتدخل النفسي العلاجي .

انطلاقا مما سبق ، وبناءً على الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة نطرح السؤال التالي:
هل هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية المدرسية واتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

- 1- ما علاقة الضغوط النفسية باتجاهات طلبة الجامعة ؟
- 2- ما طبيعة اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ؟

ثانيا: فرضيات الدراسة

بعد عرضنا لمشكلة البحث وما انبثق عنها من تساؤلات ، تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي :

- 1- يوجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة واتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة ، كوفيد19
- 2- مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة .
- 3- يملك طلبة الجامعة اتجاهات ايجابية نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 .

ثالثا : دواعي وأسباب اختيار الموضوع

إنّ اختياري لهذا الموضوع لم يكن وليد الصدفة بل كان نتيجة عدة أسباب من بينها ما يلي:

- 1 - كوني من الطلبة الذين استفادوا من التعليم عن بعد في ظل تداعيات جائحة كوفيد19، دفعني الفضول العلمي إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين و ما طبيعة اتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد .
- 2 - معرفة كيفية تأقلم الطالب الجامعي مع الأزمة الراهنة .

3 - الرغبة في معرفة ظروف تـمدرس الطالب الجامعي في ظل تداعيات جائحة كوفيد 19 .

رابعاً: أهداف الدراسة

1 - التعرف على علاقة الضغوط النفسية باتجاهات الطلبة الجامعيين .

2 - الكشف عن طبيعة الاتجاهات لدى الطلبة الجامعيين .

3 - التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

خامساً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي نتناوله حيث تم إلقاء أهمية بالغة للتعليم عن بعد كأخذ الاستراتيجيات للوقاية من جائحة كوفيد19 ، وذلك من حيث الكشف عن الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيين كما تعتبر هذه الدراسة واحدة من الدراسات التي تقييم مدى تقبل الطلاب للأنظمة الالكترونية في العملية التعليمية ، خاصة في الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم حالياً بسبب جائحة كوفيد19 ، إضافة إلى الاتجاه العالمي و التحول الانساني إلى استخدام التقنيات الالكترونية في كافة المجالات خاصة في مجالات التعليم و تطوير و تنمية القدرات البشرية

سادساً: حدود الدراسة

تتحدد الدراسة الحالية بالموضوع الذي نتناوله و المتمثل في " الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها باتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظلّ جائحة كوفيد19 " ، كما تتحدد أيضا :

1- من حيث العينة : تشمل طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم . -

2- من حيث الزمان : تجرى الدراسة الحالية بالموسم الدراسي 2021- 2022 .

3- من حيث المكان : يتم إجراء الدراسة بجامعة عبد الحميد ابن باديس - كلية العلوم الاجتماعية - مستغانم .

4- من حيث أداة الدراسة : تستخدم استبيان الضغوط النفسية و استبيان اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد

سابعاً : التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

1 - الضغوط النفسية : أنها حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي و الشخصي ، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة . (العاسمي ، 2011، ص 10) .

وتعرف إجرائياً بأنها : مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة .

2 - الاتجاهات : الاتجاه هو ميل نفسي يشير إلى موقف من شيء أو موضوع معين إما إيجابياً أو سلبياً ، أو بتعبير آخر هو موقف معين إزاء ظاهرة أو موضوع ما .

وتعرف الاتجاهات إجرائياً : بأنها الدرجة التي يتحصل عليها طلبة عينة الدراسة الحالية على الاستبيان المعد لهذا الغرض .

3 - التعليم عن بعد : يعرف بأنه نظام تقوم به مؤسسة تعليمية يعمل على إيصال المادة التعليمية أو التدريبية للمتعلم في أي مكان ، وأي وقت عن طريق وسائط متعددة (ابتسام القحطاني ، 2005، ص 51).

ويعرف إجرائياً : بالتعليم الذي يتلقاه الطالب على المنصة التعليمية موودل من محاضرات وملخصات للدروس و أنشطة بحثية لتكملة مساره التعليمي في ظل الأوضاع الناتجة عن جائحة كوفيد 19

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

أولاً : تعريف الضغوط النفسية

ثانياً : مصادر الضغوط النفسية

ثالثاً : أنواع الضغوط النفسية

رابعاً : الآثار المترتبة على الضغوط النفسية

خامساً : النظريات المفسرة للضغوط النفسية

سادساً : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد :

الضغوط شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية فهي ظاهرة من ظواهر الحياة موجودة في كل مجالات الحياة فلقد أصبح الفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة و العمل وفي الأسرة و بين الأصدقاء و في كل جوانب الحياة و على جميع المستويات المختلفة الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية و التربوية حتى أصبح يطلق على هذا العصر عصر الضغوط .

أولاً- تعريف الضغوط النفسية :

إذا كان موضوع الضغوط فمن الضروري الوقوف عند هذا المصطلح لتعريفه فهو مصطلح متعدد التعريفات لتعدد وجهات نظر العلماء و فيما يلي سنقوم بعرض التعريفات :
(أورد سلامة عبد العظيم حسين و طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص21) بعض التعريفات نوجزها فيما يلي :

تعريف هوسن و نيفل (HuSEN & neville) 1994

الضغوط بأنها علاقة خاصة بين الشخص و البيئة ، وبالتالي يتم تقييمها من خلال الشخص بأنها ترهق و تفوق مصادرة و تخاطر برفاهيته و صحته النفسية .

Steers & black 1994 تعريف ستيرز و بلاك

أن الضغوط هي رد فعل بدني وانفعالي تجاه المواقف التهديدية في البيئة ، و هذا التعريف يشير إلى أنه كلما كان هناك نقص في قدرات و إمكانيات الأفراد للتوافق مع متطلبات بيئتهم ، فإنهم يشعرون بالضغط ويكونون غير قادرين على الاستجابة مع المثيرات البيئية .

تعريف عبد الستار إبراهيم 1998

الضغط بأنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر و الصراعات الأسرية ضغوطا ، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض و الأرق أو التغيرات الهرمونية .

ثانيا- مصادر الضغوط النفسية :

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين ، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم - ومما لا شك فيه أن الإنسان عادة يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط وأن مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب و قد لا تنتهي علما بأنها تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته .

يحدد كل من "الونج" و " يلمز" مصادر الضغوط (1982) إلى ما يلي :

الضغوط الفيزيولوجية :

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي ، الحرارة ، البرودة ، ونقص الموارد الطبيعية ، إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين .

الضغوط الاجتماعية النفسية :

تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة وتسمى بالضغوط الأسرية وتتمثل في الخلافات الأسرية بين أفراد الأسرة ، الطلاق ، تناقض القيم ، صراع الأجيال ، فقدان شخص عزيز ، أما الضغوط النفسية تتمثل في الاحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ، ونقص تقدير الذات ، القلق ، الاكتئاب ، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة ، كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية .

الضغوط المادية والاقتصادية :

تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة ، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات ، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل استهلاك الفرد .

الضغوط المهنية :

هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل ، مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل ، وصراع الدور و غموضه ، والخلافات مع الزملاء في العمل ، ضغوط و قواعد و تشريعات العمل ، عدم الرضا الوظيفي ، قلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول .

الضغوط الصحية :

هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسدية و الفيزيولوجية كالصداع ، ارتفاع ضغط الدم ، مرض القلب ، الغثيان ، الدوخة ، صعوبات في النوم ، العادات الصحية السيئة ، اختلال النظام الغذائي .

الضغوط المدرسية :

تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية و نظام الامتحانات و التقويم و الواجبات المدرسية ، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب ، و الفشل الدراسي لبعض التلاميذ ، تؤثر العلاقات بين المدرسين و الطلاب (مليكة شارف خولة 2011، ص46 - 48)

ثالثا - أنواع الضغوط النفسية :

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي تبعا لمعايير التي استخدموها في تصنيفه ، فقد صنف "سيلي " 1980 الضغط النفسي في ثلاثة أنواع وهي :

أ - الضغط النفسي السيء : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ، ويطلق عليه الكرب

ب - **الضغط النفسي الجيد** : الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل ، أو سفر ، أو المنافسة الرياضية .

ج - **الضغط النفسي المنخفض** : الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل ، و انعدام التحدي ، والإثارة ، و يرى سيئاً أيضاً أن الإنسان لا يبد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي .

بين نوعين من الضغوط : lazareus & cohn و يميز لازورس و كوهن

1- **الضغوط الخارجية** : والتي تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد ، و تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة .

2- **الضغوط الداخلية** : والتي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و التابع من فكر و ذات الفرد (الغرير و أبو سعد 2009)

رابعاً - الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :

الآثار الفيزيولوجية : تؤثر الضغوط سلبيًا على النواحي الفيزيولوجية للفرد ، فالأحداث و الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء ، وإفرازات الغدد ، و في الجهاز العصبي و تتمثل هذه الآثار الفيزيولوجية الناتجة عنها في الأعراض التالية :

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و التنفس و زيادة نسبة السكر في الدم و اضطراب الأوعية الدموية .

- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك .

- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات .

- اضطراب المعدة و الأمعاء .

- الشعور بالغثيان و الرعشة .

- جفاف الفم و اتساع حدقة العين و ارتعاش الأطراف (سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص45 - 46)

الآثار الانفعالية (النفسية) :

وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

سرعة الاستئثار و الخوف ، القلق و الإحباط و الغضب والهلع ، زيادة التوتر النفسي ، زيادة الشعور بالعجز و انعدام الحيلة و اليأس ، سيطرة الأفكار و الوسواس القهري ، زيادة الصراعات الشخصية ، انخفاض تقدير الذات و فقدان الثقة بالنفس (سلامة عبد العظيم حسين 2006، ص 45)

الآثار المعرفية :

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

نقص الانتباه و التركيز و ضعف قوة الملاحظ ، تدهور الذاكرة ، عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، ضعف القدرة على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات ، التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين ، اضطراب التفكير حيث يكون التفكير جامدا .

الآثار السلوكية :

وتظهر في الأعراض التالية :

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم .
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته .
- انخفاض إنتاجية الفرد .
- اضطرابات النوم و إهمال المنظر والصحة .
- عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الإلقاء بها على عاتق الآخرين .
- الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، (2006)

خامسا - النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

1 : النظرية البيولوجية :

نظرية والتر كانون (walter cannon) 1926

نظرية المواجهة أو الهروب

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستشير الغدد الكظرية و الجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم و يؤدي إلى سرعة التنفس و زيادة حامضية الدم و اندفاعه كالأنسجة العضلية و تحرير الدهون المخزونة التي تهيب الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه ، و حدوث تغييرات فسيولوجية مثل اضطراب المعدة و زيادة نبضات القلب و اضطراب في الكلام .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية إذ وصف البشر و الحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط و ذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب و رد فعل الهرب وذلك من خلال ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين .

و قد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط و يتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف و يهرب منه .

و يشير كانون إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط و بذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد و لأجل البقاء في حالة توازن

2 : نظرية زملة التكيف العام لـ (H . selye):

تأثرت أفكار سيلبي حول الضغط النفسي بتخصصه العلمي كطبيب و بدراسة الفسيولوجيا والأعصاب، حيث ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط، وتبدو المصطلحات الفسيولوجية واضحة في صياغة مسلمات نظريته .

أن الضغط متغير مستقل ، وإنما هو استجابة لعامل ضاغط ، وتعد الاستجابة ضغط ويمكن الاستدلال على أن فردا ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال أنماط معينة من الاستجابات والأعراض ، حيث أن مقدارا معيناً من الضغوط يؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي ، وتعد هذه الأعراض الفسيولوجية عالمية و هدفها المحافظة على الكيان والحياة ، لكن التعرض المتكرر و المستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد .

في إطار نظريته أن الكائن الحي يتعرض نتيجة متغيرات الحياة إلى selye و في هذا الصدد يرى

أشكال مختلفة من الضغوط ، منها ما هو داخلي ، ومنها ما هو خارجي ، وأن هذه الضواغط يستجاب لها بما أطلق عليه مفهوم " زملة أعراض التكيف العام " و تتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل :

- يصبح الكائن في المرحلة الأولى وهي مرحلة الإنذار (التنبه) مستعداً و متحفزاً لمواجهة التهديد .

- و في المرحلة الثانية و هي مرحلة المقاومة ببذل الكائن جهوداً للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلاً .

- أما في المرحلة الثالثة و هي مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد و يستنفذ مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف ، ويصبح عرضة للإعياء و التعب و الإصابة بالأمراض . (يوسف ، 2006 ، ص 08 ، شند و الأنور ، 2006)

3: النظرية الإدراكية لـ (Spielberger)

مفهوم الضغط بشكل غير مباشر أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق spielberger تناول

فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق ، هما القلق كسمة و القلق كحالة .
(الرشيدي ، 1999 ، ص 54)

فسمة القلق استعداد طبيعي أو سمة من سمات الشخصية و يعتمد بصورة أساسية على الخبرة
الماضية ، بينما حالة القلق موقفية و تعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة .

أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسببا لقلق الحالة ، Spielberg وعليه يعتبر
لذلك يهتم في إطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة
وفق إدراك الفرد بأنها كذلك ، و يميز بين الحالات القلق الناتجة عنه ، و يحدد العلاقة بينها و بين
ميكانيزمات الدفاع التي تجند تلك الضغوط .

مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد : Spielberg و قد حدد

- مصدر الضغط : يبدأ بالتهديد يحمل تهديدا أو خطرا نفسيا أو جسميا ما .

- إدراك الفرد للتهديد أو التهديد

- رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد : ترتبط شدة رد الفعل على شدة التهديد و مدى إدراك الفرد له .

(العمرى ، 2012 ، 19)

4: نظرية (Murray):

يعرف موراي (Murray) الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص ، تسهل أو
تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين .(عثمان ، 2001 ، 100)

اهتمامه بفهم الديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل Murray وقد ركز
إحداث عملية التوازن ، ومما توصل إليه ، أنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات حيث
ترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة ، تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع
متطلبات حاجاته .

بين نمطين من الضغوط هما : Murray وعلى هذا الأساس ، يميز

- ضغط (بيتا) : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .

- ضغط (ألفا) : و هي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع ، أو كما يظهرها البحث
الموضوعي .

أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغط (بيتا) ، ومن المهم رغم ذلك اكتشاف Murray ويوضح
المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد و بين ضغط (ألفا) الموجودة
بالفعل . (الرشيدي ، 1999 ، ص 65)

5 : نظرية التقييم المعرفي ل (Lazarus):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بالإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، وأكد (Lazarus)

وزملاءه على الإدراك و التقييم المعرفي في الاستجابة للضغط .

بمعنى أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على أنه يمثل تهديدا له ، نتيجة شعوره بالنقص و عدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية التي يرى أنها تفوق إمكانياته .

على عملية التقييم المعرفي من جانب الفرد ، ومن ثم الحكم على Lazarus و بناءا عليه ، ركز

الموقف و تصنيفه ، لذلك يختلف الأفراد في تقييمهم للموقف من حيث الضغط ، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر .

نوعين من التقييم هما : Lazarus و قد حدد

- **التقييم الأولي** : ويتعلق بتقييم العالم الخارجي و أن بعض الأحداث أو المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط .

- **التقييم الثانوي** : وفيه يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .

تتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث على عوامل عديدة هي :

- **العوامل الشخصية** : وهي عديدة ، أبرزها : القدرة على حل المشكلات ، اعتقادات الضبط ، المهارات الاجتماعية ، و تقدير الذات .

- **عوامل البيئة الخارجية** : مثل التحديات و المتطلبات الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية ، وغيرها .

- **العوامل المرتبطة بالموقف** : أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد (العمرى ، 2012 ، ص 23 ، العارضة ، 1998 ، ص 12)

وعليه فإنه عند محاولة فهم الضغوط وتقييم حجمها و آثارها و مصادرها و أساليب التعامل معها يجب أن لا يتم تجاهل العوامل الوسيطة التي قد ترتبط بالفرد في جوانبه المختلفة و معطيات البيئة بتنوعها واختلافها ، هذا من جانب ، ومن جانب آخر العلاقة و التفاعل الذي يحدث بين الفرد و البيئة التي يبرز فيها الدور الفعال للجانب المعرفي في نشأة الضغوط بحد ذاتها و أساليب مواجهتها .

6 : نظرية العجز المكتسب لـ (Segliman)

ترى نظرية العجز المكتسب أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد في خبراته السابقة ، و التي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر ، فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز ، وبالتالي ، فإن موقف جديدا يولد لديه نفس رد الفعل ، وهو العجز و عدم القدرة على ضبط أحداثه أو التنبؤ بها .

ثلاثة أبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي وحدد (Seglime) الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز ، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه وهذه الأبعاد هي :

- **يكون دافعيًا** : أي أن الفرد لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود للتغيير نتيجة الضغط .
- **يكون معرفيًا** : أن الفرد يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط .

- **يكون انفعاليا** : حيث يؤدي إلى حالة من الانسحاب و الانعزال و الاكتئاب و المخاوف و القلق ، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد . (العمري ، 2012 ، ص 24)

و بهذا ، فالضغط النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم ، عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد ، و يشعر أنه عاجز و قليل الحيلة .

و على ضوء كل ما سبق يتضح أن تلاميذ المدارس و طلبة الجامعات ليسو بمنأى عن الضغوط النفسية ، فهم عرضة للكثير من المواقف و الصراعات الداخلية و الخارجية و التغيرات النمائية التي تفرض عليهم العديد من المطالب التي تستدعي إشباعا و أهدافا تنتظر تحقيقا تصل لحد شعورهم بالعجز عن تحملها و مواجهتها .

سادسا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

رغم تعدد مصادر الضغط النفسي إلا أن الأفراد يتباينون في إدراكهم و استجاباتهم وتأثرهم بها ، فقد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة للطاقة و مثيرة للقلق ، و مسببة للألام النفسية و الجسدية في الوقت الذي يراها البعض الآخر بأنها مثابة قوة دافعة للإنجاز و للتفكير و تشدذ الهمة و تجعل للحياة رسالة و غاية ، حيث يعتبر الضغط النفسي أحد الخصائص المميزة للحياة البشرية العادية ، رغم تفاوت مستوى الشعور به من فرد لآخر ، بل وعند الفرد نفسه حسب عدة عوامل منها ما يرجع لطبيعة و نوع الموقف الضاغط بحد ذاته .

و في كل الأحوال ، و كرد فعل غريزي طبيعي ، يسعى الفرد إلى استخدام عدة أساليب وإتباع بعض طرق لاستعادة توازنه وتحقيق التوافق لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يدركها على أنها مهددة له و ذلك بالتخلص منها أو التخفيف من آثارها أو التكيف معها . وهو ما يطلق عليه باستراتيجيات التعامل أو مواجهة الضغوط النفسية .

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط منذ الستينات من القرن الماضي ، سنة 1962 من أوائل الدراسات التي تناولت هذا المفهوم ، وذلك **murphy** وتعد الدراسة التي قام بها

للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها . حيث وصفت عملية المواجهة بأنها تنظيم مرن للوسائل المختلفة للتعامل مع التحديات البيئية . (الضريبي وآخرون ، 2010 ، العارضة ، 1998 ، 12)

أما Martin وآخرون أشاروا إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية و هما :

- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة : وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة ، مثل الغضب و التوتر و الانزعاج و القلق و اليأس .

- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة : و تتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير و تقويم الموقف و تحليله منطقيا . (الزبيد ، 2006)

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أنّ الضغوط النفسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معظمها في خلق نوع من التوتر و الضغط للطلبة الجامعيين داخل الجامعة أو خارجها ، وذلك أن المشاكل التي يعيشها الطالب في المحيط المتواجد فيه من سوء البيئة ،وتظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الاختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة .

الفصل الثالث

الاتجاهات

تمهيد

أولا : تعريف الاتجاهات

ثانيا : خصائص الاتجاهات

ثالثا : أنواع الاتجاهات

رابعا : شروط تكوين الاتجاهات

خامسا : نظريات تفسير تكوين الاتجاهات

سادسا : العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات

سابعا : وظائف الاتجاهات

ثامنا : مراحل تكوين الاتجاهات

تاسعا : طرق تغيير الاتجاهات و تعديلها

عاشرا : قياس الاتجاهات

خلاصة

تمهيد :

يشهد عصرنا هذا العديد من التغيرات في مختلف جوانب الحياة و يتعرض إلى عدة مواقف وهو مجبر على التعامل معها و مواجهتها ، و يتولد لديه رد فعل إيجابي أو سلبي نحو ذلك الموقف و هذا ما يعرف بالاتجاه .

نتناول من خلال هذا الفصل مفهوم الاتجاهات و خصائصها ، أنواعها ، و شروط تكوينها ، النظريات المفسرة لها ، العوامل المؤثرة في تكوينها ، وظائفها ، طرق تغييرها ، وأخيرا قياسها .

أولا : تعريف الاتجاهات

لقد تطرق عدد كبير من الباحثين لتعريف الاتجاهات ومن هذه التعريفات :

- الاتجاه هو حالة الاستعداد أو التأهب العصبي النفسي ، تنتظم من خلاله خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات التي تستثير هذه الاستجابة . (دويدار، 1992، ص 55)

- هو استعداد الفرد لتقويم بعض الرموز أو الموضوعات أو مظهر من مظاهر عالمه بشكل إيجابي أو سلبي يتضمن الاتجاه مركز مشاعر الحب و الكراهية (العنزي ، 1420 هـ ، ص 14)

- استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي و عصبي للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة (العنزي ، 1420 هـ ، ص 14)

- هو الميل الذي ينحو بالسلوك قريبا من بعض العوامل البيئية أو بعيدا عنها و يضيف عليها معايير موجبة أو سالبة تبعا لانجذابه منها أو نفوره منها . (معشي ، 1423 هـ ، ص 32)

- تعريف بروفولد : هو رد فعل وجداني إيجابي أو سلبي ، نحو موضوع عادي أو مجرد أو نحو قضية جدلية .

- تعريف أحمد بلقيس : هو تكوين فرضي كامن أو متوسط يقع ما بين المثير و الاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص ، أشياء أو موضوعات أو مواقف ، أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة (ربيعي ، 2011، ص 27)

- و يعرف الاتجاه بأنه الاستجابة المكتسبة و الانفعالية بعض الشيء لمنبه معين كموقف المرء من الحرب أو من رأي معين أو من مذهب معين ، وهي استجابة ثابتة إلى حد ما تشتمل على توقع تجربة ما و الاستعداد لاستجابة معينة دوما ، وقد تستخدم أحيانا بمعنى أوسع كالحديث عن (موقف جمالي) لدى شخص من الأشخاص بمعنى الميل إلى تقدير الجمال أو إنتاج الجمال و كالحديث عن (موقف اجتماعي) بمعنى التأثير بالعلاقات الاجتماعية و الواجبات الاجتماعية (عواد ، 2006 ، ص 09) .

نستنتج من كل هذه التعريفات أن الاتجاه هو حالة من التأهب النفسي و العصبي تتكون من خلال خبرة الشخص نحو أشخاص أو موضوعات أو مواقف أو رموز و ذلك من حيث تأييد الفرد لهذا الموضوع أو معارضته له .

ثانيا : خصائص الاتجاهات :

تتميز الاتجاهات بعدة خصائص من أهمها :

- 1- الاتجاهات مكتسبة متعلمة و هي قابلة للتعديل و التطوير .
 - 2 - تتمتع الاتجاهات بخاصية الثبات و الاستقرار النسبي .
 - 3 - الاتجاهات متدرجة من الايجابية الشديدة إلى السلبية الشديدة .
 - 4 - تتعدد الاتجاهات و تتنوع ، وذلك بحسب المثيرات و المتغيرات المرتبطة بها .
 - 5 - لها ثلاثة مكونات أساسية : سلوكية و معرفية و عاطفية .
 - 6 - قابلة للقياس و التقويم .
 - 7 - قد تكون في أحيان معينة متناقضة بين اتجاهات الشخص المتكونة من خبراته الخاصة ، وبين الاتجاهات التي يجب أن يتمثلها تبعا لثقافة مجتمعه و قيمه و عاداته و قوانينه .
 - 8 - توجه سلوك الأفراد و الجماعات في أحيان كثيرة .
 - 9 - ترتبط الاتجاهات بثقافة المجتمع و و قيمه و عاداته و تختلف من بيئة اجتماعية إلى أخرى (ملحم ، مازن ، 1995 ، ص 25)
- و يضيف (دويدار ، 2012 ، ص 175 - 176) أن :

- 1- الاتجاهات لها صفة الثبات النسبي و الاستقرار النسبي ، و لكن من الممكن تعليمها و تغييرها تحت ظروف معينة .
- 2- الاتجاه قد يبقى قويا على مر الزمن و يقاوم ظروف التعديل و التغيير و هذا راجع إلى :
 - أ . زيادة درجة وضوح معالمه عند الفرد .
 - ب . عندما تكون له قيمة و أهمية كبيرة في تكوين معتقدات الفرد و شخصيته .

ثالثا : أنواع الاتجاهات :

تنقسم الاتجاهات حسب أسس عديدة إلى الأنواع التالية :

1- من حيث العمومية :

أ - اتجاهات عامة : هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وتهم المجتمع بأسره مثل الاتجاهات الحزبية السياسية كما يلاحظ أن الاتجاه العام أكثر شيوعا و استقرارا من الاتجاه النوعي .

ب - اتجاهات نوعية خاصة : هو الاتجاه ينصب على النواحي الذاتية ، و هو يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك يعتمد الاتجاه النوعي على العام و يشتق دوافعه منه .

2 - من حيث الإيجابية :

أ - اتجاهات ايجابية : هو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما ، أي يعمل على تأييد الفرد و موافقته .

ب - اتجاهات سلبية : هو الاتجاه الذي ينشأ حول موضوع معين وتتحو بالأفراد بعيدا عن هذا الموضوع ولا تحصل على تأييد الفرد و موافقته أي الرفض ، النفور ، الابتعاد

3 - من حيث المرونة :

أ - اتجاهات جامدة : تنشأ حول موضوعات و مواقف بيئية و تظل ثابتة لدى معتنقيها من الأفراد و يصعب تغييرها مثل الاتجاهات التي تنشأ حول بعض المعتقدات الشعبية .

ب - اتجاهات مرنة : و تظهر المرونة في إمكانية تغيير الاتجاهات بسهولة عندما تتكون حول موضوعات هامشية و تكون سطحية (عبد الملا ، 2012 ، ص 60) .

4 - من حيث العلنية :

أ - اتجاهات علنية : هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجا في إظهاره و التحدث عنه أمام الآخرين .

ب - اتجاهات سرية : هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفاؤه عن الآخرين و يحتفظ في قرارة نفسه بل ينكره أحيانا حين يسأل عنه .

5 - من حيث القوة :

أ - اتجاهات قوية : و تختلف القوة في الاتجاه عن الايجابية حيث ترتبط قوة الاتجاه بشدة الاتجاه ذاته ، فبعض الاتجاهات تكتسب شدتها من قوة موضوعاتها و شدة تأثير الإيحاء الذي تكتسب به هذه الاتجاهات

ب - اتجاهات ضعيفة : اتجاهات من السهل أن يتخلى عنها الفرد نظرا لضعف شدتها كما أنها تكتسب حول موضوعات أو مواقف بيئية ثانوية و قيمتها ضعيفة لدى الأفراد .

6 - من حيث الأفراد :

أ - اتجاهات جماعية : هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي .

ب - اتجاهات فردية : هو الاتجاه الذي يميز فردا عن فرد آخر ، فإعجاب الإنسان بصديق له اتجاه فردي (الغريباوي ، 2007 ، ص 13)

رابعاً : شروط تكوين الاتجاهات

هناك شروط يجب أن تتوفر لتكوين الاتجاهات ، يلخصها (الدسوقي ، 2004 ، ص 147 - 148) فيما يلي :

1- تكامل الخبرة : أي تشابه تكوين الاتجاهات التي يمر الفرد بها حول موضوع الاتجاه ، حتى يتمكن من تعميم اتجاهه إصدار الأحكام .

2 - قبول نقدي للمعايير الاجتماعية عن طريق الإيحاء : يعتبر الإيحاء من أكثر العوامل شيوعاً في تكوين الاتجاهات النفسية ، ذلك أنه كثيراً ما يفعل الفرد اتجاهها ما دون أن يكون له أي اتصال مباشر بأشياء أو موضوعات المتصلة بهذا الاتجاه .

3 - تعميم الخبرات : الإنسان يستعين بخبراته الماضية و يعمل على ربطها بالحياة الظاهرة أي معيار يستطيع أن يعمله في حياته العامة و الخاصة .

4 - تمايز الخبرة : نعني بذلك أنه يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الأبعاد واضحة في محتوى تصويره إدراكه حتى يربطها بمثلها فيما سبق أو في ما يجده من تفاعل مع عناصر بيئته الاجتماعية .

5 - حدة الخبرة : الانفعال الحاد يعمق الخبرة و يجعلها أعمق أثر في نفس الفرد أكثر ارتباطاً بنزوعه و سلوكه في المواقف الاجتماعية المرتبطة بمحتوى هذه الخبرة .

خامساً : نظريات تفسير تكوين الاتجاهات

هناك عدة نظريات تفسر تكوين الاتجاهات و تتمثل أبرزها في ما يلي :

1- النظرية السلوكية : تؤكد نظرية الإشراف الكلاسيكي للعالم الروسي الشهير "إيفان بافلوف " على دور كل من المثبر الشرطي و المثبر الطبيعي في إمكانية إحداث السلوكيات الإيجابية بدلا من السلوكيات السلبية و ذلك عن طريق تعزيز و تدعيم المواقف الإيجابية كلما ظهرت لدى الفرد ، أما نظرية الإشراف الإجرائي للعالم الشهير " سكنر " فيقوم تعلم الاتجاهات على أساس اعتمادها على مبدأ التعزيز (عبد الحافظ سلامة ، 2007 ، ص 73)

و هذا يعني إذا تعززت أنماط السلوك المرتبطة بالقيم و الاتجاهات المرغوبة يزيد من احتمال استبقائها على عكس القيم و الاتجاهات غير المرغوبة التي لا تعزز . (سهيلة محسن كاظم الفتلاوي ، 2006 ، ص 361)

2- النظرية المعرفية : استند أصحاب وجهة النظر المعرفية (بياجيه ، برونر و أوزبيل) في تكوين الاتجاهات إلى الافتراض بأن الإنسان عقلائي و منطقي في تعامله و تفاعله مع الأحداث و الأشياء و المعلومات وفي مواقفه و آراءها و أن المرء يمكن حفزه للإنصات إلى رسالة معينة و التفاعل مع

محتواها و تعلمه ومن ثم تمثله في سلوكه من خلال الفهم و الإقناع و عليه فإن المنحى المعرفي يستند إلى مساعدة المتعلم على إعادة تنظيم معلوماته حول موضوع الاتجاه عادة تنظيم البنى المعرفية المرتبطة به، في ضوء المعلومات والبيانات المستجدة حول موضوع الاتجاه (ملحم ، 2009، ص 122- 121)

ويسير هذا ضمن المراحل التالية :

أ . تحديد الاتجاهات المراد تكوينها أو تعديلها .

ب . تزويد الأفراد بالتغذية الراجعة حول الاتجاه المستهدف .

ج . إبراز التناقض حول محاسن الاتجاه المرغوب فيه و مساوئ الاتجاه غير المرغوب فيه

د . تعزيز الاتجاه المرغوب فيه (سلامة ، 2013 ، ص 43)

تؤكد النظرية المعرفية على أن الاتجاه يتكون بمساعدة الفرد على تنظيم معلومات حول الاتجاه و ذلك عبر عدة مراحل ، تحديد الاتجاه ثم التغذية الراجعة حوله ، توضيح مساوئ ومحاسن الاتجاه من خلال الأسئلة و مناقشة ثم تعزيز الاتجاه المرغوب .

3 - النظرية الاجتماعية : يشير أصحاب وجهة النظر الاجتماعية في تكوين الاتجاهات إلى الإيحاء ولعبه دورا أساسا في تكوين الاتجاهات نحو الآراء و الأفكار الصادرة عن أشخاص معينين أو أناس نثق بهم أو نحبه دون تمحيص أو مناقشة أو نقد عقلي كالاتجاهات نحو الأسرة و الدين و الوطن ... و غير ذلك وتلعب الجماعة التي ينتمي إليها الفرد دورا بارزا في تحديد الاتجاهات وتكوينها وتعتبر الأسرة ، المدرسة ، جماعة اللعب ووسائل الإعلام السمعية و البصرية من أهم عوامل و أدوات وجهة النظر الاجتماعية في تكوين الاتجاهات عند الفرد .

كما فسّر ألبرت باندورا عملية تكوين الاتجاهات وفقا لعملية التعلم بالملاحظة فعندما نلاحظ شخص بطريقة معينة ويلقي إثابة عن سلوكه ، فمن المحتمل أن نقوم بتكرار هذا السلوك ، أما إذا اتبع سلوكا ما بعقاب ، فالاحتمال الأكبر أن لا نقوم بتكراره أو تقليده .

يعتبر تعليم الاتجاهات عن طريق القدوة و المحاكات و التقليد من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في تكوين و تغيير أو تعديل الاتجاهات (سلامة ، 2013 ، ص 74)

ترتكز النظرية الاجتماعية على الإيحاء الذي يلعب دورا كبيرا في تكوين اتجاهات الفرد و التعلم بالملاحظة و المحاكات و التقليد من أهم الطرق لتكوين الاتجاهات كما تلعب الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام بأنواعها دورا كبيرا في تكوين الاتجاهات عند الفرد .

4 - نظرية التحليل النفسي : تلعب الاتجاهات دورا قويا في تكوين الأنا للفرد حيث تمر "الأنا" بمراحل مختلفة ومتغيرة من النمو ، منذ الطفولة متأثرة في ذلك بمحصلة الاتجاهات التي يكونها الفرد نتيجة لخفض أو عدم خفض توتراته الناشئة عن الصراع الداخلي بين متطلبات الهو الغريزية وبين الأعراف والمعايير والقيم الاجتماعية ، إذ يتكون اتجاه ايجابي نحو الأشياء التي خفضت التوتر ، أو يتكون اتجاه سلبي نحو الأشياء التي أعانت أو منعت التوتر ، وحسب هذه النظرية يمكن أن تتغير اتجاهات الفرد بدراسة ميكانيزمات الدفاع لديه ، و ذلك عن طريق إخضاع الفرد للتحليل النفسي .

تؤكد نظرية التحليل النفسي أن للاتجاهات دور قوي و فعال في تكوين السوي للأنا عبر مراحل نموه المختلفة ، حيث يتأثر باتجاهات الفرد والتي يقوم بتكوينها حسب خفض وزيادة التوتر في موضوعات متنوعة .

5 - النظرية التفاعلية (الإنسانية) : يستند أصحاب وجهة النظر التفاعلية (الإنسانية) إلى مبادئ التربية و التعليم القائمة على الخبرة المباشرة ، ويعتبر هذا المنحى من أكثر وجهات النظر في تكوين الاتجاهات انتشارا و أوسعها استخداما في مجال التربية والتعليم ، لاستناده على المبادئ و الأسس التي تستند إليها وجهات النظر السابقة (السلوكية ، الاجتماعية والمعرفية) و دمجها معا في إطار المنحى التفاعلي الإنساني الشامل و يعتمد نجاح هذا المنحى على توافر الوسائط السمعية البصرية المختلفة ، و قدرة المعلم على توظيفها بشكل يجعلها تخاطب أكثر من حاسة واحدة و تهيئ فرض التفاعل المباشر أو غير المباشر مع موضوع الاتجاه (ملحم ، 2009، ص 123) .

6 - النظرية الوظيفية : تتمثل النظرية الوظيفية في أن الأساس الدافعي للاتجاه هو بمثابة فهم لمقاومة تغيير الاتجاه ، و أن العوامل الاتصالية و الموقفية الموجهة نحو تغيير الاتجاهات لها تأثيرات مختلفة و متوقعة على الأساس الدافعي للاتجاهات ، والفرد من خلال تعبيره عن ذاته بالاتجاهات فإنه يستمد الإشباع عندما تتسق اتجاهاته مع مفهومه عن ذاته و قيمه الشخصية (دويدار ، 2012 ، ص 169)

سادسا: العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات

من أبرز العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات ما يلي :

1 - الإطار الثقافي : تتفاعل العادات و التقاليد و القيم والمعتقدات و الاتجاهات فيما بينها لتؤثر في الفرد ، و تساعد في تكوين اتجاهاته من خلال علاقاته الاجتماعية و بيئته التي يعيش فيها .

2 - الأسرة : الأسرة المؤسسة الأولى التي تكسب الفرد اتجاهات من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وتشير معظم الآراء في هذا الشأن بأن العلاقة بين اتجاهات الوالدين نحو الأبناء تكون أكثر من العلاقة الموجودة بين الأبناء بعضهم البعض في الأسرة الواحدة .

3 - العلاقات الاجتماعية : وتشير إلى العلاقات التي تحدث بين أفراد المجتمع خارج نطاق الأسرة ، مثلما يحدث بين بعض جماعات الأصدقاء ، أعضاء النقابات و المؤسسات الرسمية و غير رسمية ، الأقارب و الجيران .

4 - عامل الجنس و السن : وتشير آراء الباحثين إلى أن الاتجاهات تتأثر في تكوينها بعامل الجنس (ذكر - أنثى) لأنها تختلف لدى الذكور عن الإناث ، كما أنها في نفس الوقت تختلف من حيث السن .

5 - وسائل الإعلام و الاتصال : أصبحت وسائل الإعلام و الاتصال من العوامل الهامة و المؤثرة في تكوين الاتجاهات ولاسيما التلفزيون ، فهو من خلال الصوت و الصورة يستطيع التأثير المباشر في اتجاهات الأفراد داخل المجتمع ، كما أنه يستطيع أن يساهم بدور كبير في تغيير هذه الاتجاهات و تعديلها ، وتوجيهها وفقا لمتطلبات العصر و المجتمع .

6 - عوامل النفسية : يطلق عليها العوامل الداخلية و هي تؤثر في نشأة و تكوين الاتجاهات بين الأفراد و تؤدي إلى وجود اختلافات بين اتجاهات الأفراد ، و هذا يرجع إلى الحاجات النفسية للفرد لإشباع رغباته و تحقيق أهدافه و هذه الحاجات تسهم في نشأة و تكوين الاتجاهات ، كما تستطيع (الشخصية) أن تؤدي دورا هاما في تكوين الاتجاهات (الدسوقي ، 2004، ص 144- 147) .

ونرى مما سبق مدى تعدد وتباين العوامل المؤثرة في نشأة و تكوين الاتجاهات لدى الأفراد في المجتمع ، و أن هذه العوامل تسهم بدور كبير أيضا في تغييرها أو تعديلها ، وأن هذه العوامل ترتبط بالبيئة الداخلية للفرد و كذلك المحيط الضيق (الأسرة ، الأقارب ، الأصدقاء ، الجيران) و العالم الخارجي (المؤسسات ، النظم الاجتماعية ووسائل الإعلام و الاتصال) و غيرها من العوامل الأخرى .

سابعاً: وظائف الاتجاهات

تساعد الاتجاهات الفرد من خلال وظائفها في تحقيق أمور من مواقف حياتية و أوضاع اجتماعية مختلفة ومن اهم هذه الوظائف ما يلي :

1 - وظيفة اكتساب المعاني : كثيرا ما يكتسب الانسان و هو بصدد بحثه من معاني الظواهر بعض الاتجاهات ، و مثال على ذلك أن الناس إذا أحسوا بالنقص في سلعة من سلع ثم قيل لهم أن جهة ما قد تسببت في هذا النقص بوسيلة أو بأخرى ، و لم يقدم لهم من تفسيرات خلاف ذلك ترتب على هذا أن يتكون عند الناس اتجاه من هذه الجهة .

2 - وظيفة تحقيق الأهداف : يؤدي تعبير الفرد عن اتجاهاته إلى تحقيقه لأهدافه الاجتماعية الاقتصادية ، و ذلك أنه حين يعبر عن اتجاه خاص فإنه بذلك يعلن اعتقاده و القيم و المعايير المرتبطة بذلك الاتجاه من وجهة نظره ويساعده ذلك على تحقيق أهدافه و انتماءاته و حاجاته (الشخص ، 2001، ص 120) .

3 - الوظيفة الدفاعية : الأفراد يواجهون العديد من الضغوطات و الصراعات من خلال تفاعلهم مع الآخرين و هذا يؤدي إلى خلق حالات من القلق و التوتر ، لهذا يقوم الفرد أحيانا بتكوين بعض الاتجاهات لتبرير فشله أو عدم قدرته على تحقيق أهدافه .

4 - وظيفة التعبير عن القيم : الأفراد يميلون طبيعيا للاحتفاظ بالاتجاهات التي تنسجم مع القيم و المثل التي يؤمنون بها و يدافعون عنها (الدسوقي ، 2004 ، ص 155) .

5 - وظيفة التأقلم أو التكيف : تعتبر الاتجاهات وسيلة أساسية للتكيف مع الحياة الواقعية و متطلباتها المختلفة من خلال قبول الفرد لاتجاهات الآخرين والانسجام معهم و التكيف مع المواقف المتعددة التي يواجهها ، فإعلان الفرد عن اتجاهاته يظهر مدى تقبله لمعايير الجماعة و قيمها ، كما يظهر انتمائه وولائه لقواعدها ، و تمكنه من إنشاء علاقات تكيفية سوية مع هذا المجتمع .

6 - وظيفة إشباع الحاجات : تساهم الاتجاهات في تحقيق سبل إشباع الحاجات النفسية و الاجتماعية للفرد ، من خلال التفاعل مع الآخرين و تقبل اتجاهاتهم و معاييرهم القيمية ، و من خلال ذلك يستطيع أن يحقق إشباعه لحاجات الاكتفاء و التقدير الاجتماعي للآخرين .

7 - وظيفة تحقيق الذات : و فيها يجد الفرد إشباعا بالتعبير عن اتجاهاته التي تتناسب و القيم التي يتمسك بها و فكرته عن نفسه ، ولهذه الوظيفة دور مركزي في نمو و تحقيق الذات (دويدار ، 2012 ، ص 179) .

ثامنا: مراحل تكوين الاتجاهات

تتكون الاتجاهات من خلال مراحل تشكل نسقا هرميا ، تشكل قاعدته المستوى البسيط للاتجاه ، ثم تبدأ بالتعقيد كلما ارتفعنا إلى قمة الهرم و هذه المراحل هي :

1 - مرحلة التأمل و الاختيار :

- أ . التعبير اللفظي عن الميل و الرغبة و الاستعداد نحو موضوع معين .
- ب . خوض التجربة باتجاه الموضوع .

2 - مرحلة الاختيار و التفضيل :

- أ . التعبير اللفظي في الاختيار و التفضيل .
- ب . أداء سلوك بين تفضيل الشيء على الآخر .

3 - مرحلة التأييد و المشاركة :

- أ . المشاركة ، الموافقة و التأييد و المشاركة اللفظية لموضوع الاتجاه .
- ب . المشاركة العلمية التي تدل على الموافقة .

4 - مرحلة الاهتداء و الدعوة العلمية :

- أ . تأييد العمل و دعوة لموضوع الاتجاه لفظيا .
- ب . ممارسة الدعوة لموضوع و التبشير .

5 - مرحلة التضحية :

- أ . إظهار الاستعداد للتضحية قولا و عملا .
- ب . التضحية الفعلية لشيء معين في سبيل شيء آخر . (سلامة ، 2013 ، ص 67 - 68)

تاسعا: طرق تغيير الاتجاهات و تعديلها

رغم أن الاتجاهات تتسم بالثبات النسبي إلا أنها قابلة للتغيير نظرا لتغير الظروف من حولنا ، من جهة أخرى قد تكون عملية تغيير الاتجاهات في حد ذاتها هدفا رئيسيا يسعى الكثيرون لتحقيقه . فالسياسيون و المديرون يهتمون بعملية تغيير الاتجاهات ، ففي أثناء الانتخابات يركز المرشح السياسي على أن تكون اتجاهات الناخبين إيجابية ، كما يهتم المديرون بأن تكون اتجاهات المرؤوسين إيجابية تجاه العمل و المنظمة .

و عادة ما يسهل تغيير الاتجاه عندما يكون ضعيفا أو غير راسخ أو عندما يكون غير واضح أو عندما تبرز اتجاهات جديدة أكثر من قوة ، كما يسهل تغيير الاتجاه إذا كان صاحب الاتجاه مرنا في آرائه وأفكاره يقبل المناقشة و الإقناع .

و على ذلك فإنه بتغيير السلوك يلزم تغيير الاتجاه و من أهم طرق تغيير الاتجاهات ما يلي :

1- تغيير الجماعة : بتغيير الجماعة التي ينتسب إليها الفرد ، تتغير اتجاهاته مع مرور الوقت خاصة إذا كانت الجماعة الجديدة ذات اتجاهات مختلفة أو متباينة عن الجماعة القديمة .

2 - تغيير المعتقدات : يتم تغيير الاتجاهات عن طريق تغيير معتقدات الأفراد و ذلك عن طريق تزويدهم بمعلومات جديدة تغير أفكارهم عن موضوعات معينة ، لضمان عملية التغيير يجب أن تكون المعلومات صحيحة و موثوقا بها حتى تكون قادرة على تغيير المعتقدات وبالتالي الاتجاهات .

3 - تغيير الموقف : تتأثر الاتجاهات وتتشكل بتغيير المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ، فتغير ظروف الفرد انتقاله من مستوى وظيفي أو اجتماعي يجعل اتجاهاته تتغير ، فالطالب الذي يصيح مدرسا تتغير اتجاهات رئيس القسم عندما يصبح عميدا .

4 - إثارة المخاوف و الشكوك : من أحد الطرق الشائعة في تغيير الاتجاهات إيجاد شعور أو إحساس بالخوف من شيء معين ، فعلى سبيل المثال قد يهدد الأب ابنه الذي لا يحب المدرسة بأنه سوف يرسله للعمل في ورشة ، أيضا قد يلجأ الطبيب المعالج إلى تخويف مريضه إذا ما لم يمتنع عن التدخين ، ولكن يجب عدم استعمال هذه الطريقة بشكل مبالغ فيه لأن ذلك قد يحدث تأثيرا عكسيا سلبيا .

5 - الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه : إن الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه يسمح للفرد بأن يتعرف على الموضوع من جوانب عديدة ، فإذا كشف الاتصال المباشر عن جوانب إيجابية فإن ذلك يؤدي إلى نتائج جيدة في عملية التغيير و العكس صحيح .

6 - تأثير الأحداث الهامة : تؤثر الأحداث الهامة أو الخطرة مثل الأزمات و الكوارث و الثورات في تغيير اتجاهات الأفراد ، ومن أمثلة ذلك ما اقترن بالزلازل من تلاحم و تعاطف بين أفراد الشعب المصري .

7 - تأثير رأي الأغلبية و الخبراء : يؤثر الإقناع في تعديل وتغيير الاتجاه خاصة إذا كان مصدر الإقناع الخبراء و المتخصصين أو إذا كان صادرا عن أغلبية تمثل إطار مرجعيا جيدا .

عاشرا: قياس الاتجاهات

اهتم العلماء و الباحثون في مجال السلوك الانساني بالتعرف على الاتجاهات لدى الأفراد و ذلك من خلال عملية قياسها باستخدام مقاييس مختلفة مثل المقابلات الشخصية و الاستبيان و غيرها .

ومن الأمثلة على مقاييس الاتجاهات المستخدمة ما يلي :

أ - **مقياس بوجاردس للمسافة الاجتماعية :** يعتبر بوجاردس من رواد حركة قياس الاتجاهات حيث اهتم بقياس المسافة الاجتماعية بين الأفراد وكان الهدف من هذا المقياس معرفة اتجاهات الأمريكيين تجاه أبناء الجنسيات الأخرى ، حيث اشتمل هذا المقياس على سبع عبارات تمثل مقياسا متدرجا لمدى تقبل

الأمريكان للجنسيات الأخرى بحيث تدرج من أقصى درجات التقبل أو التقارب الاجتماعي مثل عبارة :
وأفك على تكوين علاقة معينة بهم عن طريق الزواج إلى أقصى درجات النفور مثل عبارة : أستبعده
من وطني .

وقد قام بوجاردس بتطبيق هذا المقياس على عينة قدرها 1765أمريكا طلب منهم تحديد اتجاهاتهم
نحو أبناء 39 جنسية أخرى و ذلك في عام 1926 .

وهذا المقياس و إن كان يبدو بسيطاً إلا أنه قد أغفل بعض أنواع الاتجاهات مثل الكراهية و التعصب كما
أن وحداته القياسية لا تدرج تدرجاً منظماً ثم إن الإجابة على بعض العبارات يعني الموافقة المنطقية
على عبارات تالية فمثلاً الموافقة على الزواج من جنسيات أخرى يعني منطقياً الموافقة على الصداقة و
التحاور معهم .

ب - مقياس ليكرت : يعتبر مقياس ليكرت من أكثر المقاييس استخداماً في قياس الاتجاهات و يحوي على
عدد من العبارات التي لها علاقة باتجاهات الأفراد حول ما يتعرضون له من مواقف .

و يشتمل الوزن لكل عبارة على خمس درجات تتراوح بين موافق بشدة ، و موافق ، لا رأي ، غير
موافق ، غير موافق بشدة ، و يكزن للشخص الحرية في التعبير عن رأيه باختيار الدرجة التي تنفق مع
اتجاهه . و بعد ذلك يقوم الباحث بإعطاء درجات للإجابات تتراوح بين مثلاً 5 موافق بشدة ، و 1 غير
موافق بشدة . و بعد ذلك يتم القيام بالعمليات الحسابية و الاحصائية للوصول إلى النتائج .

مثال : هل أنت من المؤيدين لقيام وحدة عربية شاملة ؟ موافق جداً - موافق - لا رأي - غير موافق - غير
موافق جداً 1 - 2 - 3 - 4 - 5 .

ج - مقياس ثرستون : وفقاً لهذا المقياس فإن لكل اتجاه تدرجاً معيناً بين الإيجابية المتطرفة والسلبية
المتطرفة أن رأي الفرد في موضوع ما يشير إلى اتجاهه نحو هذا الموضوع ، و يتكون المقياس من
مجموعة عبارات حول موضوع يراد قياس الاتجاه نحوه مثل نقابات العمال أو كرة القدم ، أو الحروب
إلى غير ذلك ، وهنا يقوم الباحث بجمع عدد كبير من العبارات التي قد تصل إلى المائة أو أكثر و تكتب
عبارات المقياس كل عبارة في ورقة مستقلة و تعرض على مجموعة من الحكام للاسترشاد برأيهم في
تقويم هذه العبارات و تحديد العبارات التي تمثل أقصى درجات الإيجابية و العبارات التي تمثل أقصى
درجات السلبية ، وهكذا يتم تصنيف العبارات بحيث يتم استبعاد غير الملائمة أو الناقصة ثم يتحدد وزن
نسبي لكل عبارة و مع أن طريقة ثرستون قد أثبتت فاعليتها في قياس الاتجاهات إلا أنه يؤخذ عليها أن
أعداد تقنين المقياس يستغرق وقتاً و مجهوداً كبيراً ، كما أن تطبيقه يحتاج لوقت مما يؤدي إلى إحساس
المبحوث بالملل و الضيق ، كما يتأثر هذا المقياس بالنظرة الشخصية للمحكمين خاصة المتطرفين منهم .

د - طريقة أو مقياس أوسجود : يعد هذا المقياس أداة فعالة في قياس و تحليل مضمون المعاني و المفاهيم
و كيفية تمييزها حيث يرى أن لكل لفظ نوعين من المعاني ، الأول هو المعنى الإرشادي أو المادي ،
فمثلاً لفظ الكلية يعني المكان أو المبنى المخصص للتعليم ، والثاني هو المعنى الوجداني للشئ وهو
يمثل مجموع الذكريات و الانفعالات المرتبطة بسنوات الدراسة في الكلية ، ونحن في الدراسات السلوكية
لا نركز على المعنى المادي بقدر تركيزنا على المعنى الوجداني .

و نتيجة للدراسات التي أجراها أوسجود وزملائه اتضح أن هناك ثلاثة أبعاد لدلالات المعاني و هي :

1- أبعاد القوة : مثل (قوي / ضعيف) ، (كبير / صغير) ... الخ

2- أبعاد تقييمية : مثل (ناجح / فاشل) ، (سار / غير سار) ... الخ

3- أبعاد نشاط : مثل (سريع / بطيء) ، (نشيط / كسول) ... الخ

وهذه الأبعاد الثلاثة تساعد كثيرا في قياس ودراسة الاتجاهات نحو مختلف الموضوعات و المفاهيم المتنوعة في شتى مجالات أو ميادين الحياة .

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن الاتجاهات تنسيق معقد لما ينشأ لدى الفرد من أفكار و مفاهيم، وعواطف و سلوكيات حيال الموضوعات المختلفة المحيطة به . وتتشكل هذه الاتجاهات نتيجة لمجموعة من العوامل المتمثلة في أثر الخبرات و التقليد و كذا عضوية الجماعة ، ونظرا إلى أن الاتجاهات غير ملموسة فمن الصعب قياسها و تحديد شدتها واتجاهها ولكن يمكن الاستدلال عليها انطلاقا من سلوكيات الفرد و قياس اتجاهها الذي قد يكون متوافقا مع ما هو مفترض ، أو متعارض عليه .

الفصل الرابع

التعليم عن بعد :

تمهيد

أولاً : مفهوم التعليم عن بعد

ثانياً : أهداف التعليم عن بعد

ثالثاً : خصائص التعليم عن بعد

رابعاً : مميزات التعليم عن بعد

خامساً : عيوب التعليم عن بعد

سادساً : عوامل تساعد على إنجاح التعليم عن بعد

سابعاً : الأسباب التي أدت إلى اعتماد التعليم عن بعد في العالم العربي .

ثامناً : مبررات التعليم عن بعد

تاسعاً : أمثلة حقيقية على نجاح تجربة التعليم عن بعد .

خلاصة الفصل

تمهيد :

لعل الخطى المتسارعة في عالم اليوم تضع المهتمين بمهنة التربية والتعليم في مأزق حقيقي ، حيث عجزت المؤسسات التعليمية التقليدية عن حل مشكلاتها التربوية ، وأهمها المناهج غير المرنة ، وطرق التدريس التقليدية ، فيعد التعليم عن بعد نظاما تعليميا يعتمد على وسائل التكنولوجيا الحديثة في تقديمه وتلقيته ، وهو نظام تعتمد عليه العديد من المؤسسات التعليمية التي تعمل على تمكين الطلاب من التعلم خارج الصفوف الدراسية ، فبدلا من حضور الصف الدراسي يتواصل الطلاب مع معلمهم عن طريق شبكة الانترنت و يتحصلون على الدروس و المحاضرات إما مطبوعة أو الكترونية عبر أي من التقنيات الحديثة .

ونتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التعليم عن بعد و أهدافه و خصائصه ومميزاته و عيوبه و كذلك العوامل التي تساعد على انجاح التعليم عن بعد و، الأسباب التي أدت إلى اعتماده في العالم العربي ، ومبرراته و أمثلة حقيقية على نجاحه .

أولا : مفهوم التعليم عن بعد

كثرت التعريفات المقدمة لنظام التعليم عن بعد ، فمن بين هذه التعريفات أنه يعني التدريس والارشاد ومساعدة الطلاب عن بعد باستخدام المعلمين الوسائل المتعددة و أساليب المراسلات ، و قد يعني ذلك التعليم الذاتي و الدراسة المستقلة و الدراسات الخارجية و الدراسات المفتوحة و الدراسات بالمراسلة .

كما يعرف بأنه ذلك النوع من التعليم الذي يكون فيه المعلم والمؤسسة التعليمية التي تقدم التعليم بعيدا عن المتعلم إما في المكان أو الزمان أو كليهما معا ويتبع ذلك أن يكون من الضروري استخدام وسائل الاتصال المتعددة من مواد مطبوعة و مسموعة و مرئية و غيرها من الوسائط ميكانيكية و الكترونية وذلك للربط بين المعلم و المتعلم و نقل المادة التعليمية .

التعليم عن بعد ظاهرة لها ظروفها التاريخية التي خلقت الحاجة إليها ، كما لأن لها في المجتمع المعاصر ظروف دعت لانتشارها وتأكيد أهميتها على الساحة التربوية ، تتلخص العوامل التي أدت إلى ذلك في :

1- الحاجة للتنوع في أنظمة التعليم و خاصة الجامعي و التفكير في بدائل للأنظمة التقليدية .

2- التباين الواسع بين المهن التقليدية التي ألفها المجتمع ، وتلك التي طرحتها أشكال التقدم التقني .

إن مختلف مجالات العمل تشهد باستمرار تحولات و تطورات كثيرة تلزم على العاملين اللحاق بها حتى يتطور أدائهم و لا ينقص عن مستويات الأداء المطلوب .(عامر عبد الرؤوف ، طارق ، 2008 ، ص19)

التعلم عن بعد بأنه طريقة من طرق التدريس يتم فيها فصل سلوكيات التدريس Moore ويعرفه مور

جزئيا عن سلوكيات التعلم ، حيث يتم تحقيق الاتصال بين المعلم والمتعلم عن طريق توفير المواد التعليمية المطبوعة و الالكترونية و المسموعة و المرئية ، وذلك لنقل التعلم بين الطرفين ، المؤسسة من

جهة ، والمتعلم من جهة أخرى ، وتوفير المناخ الملائم لحدوث عملية الاتصال حيث يتم التعلم بحرية كاملة .

ويعرف بيترز (Peters) التعلم من بعد بأنه طريقة لنشر المعرفة و إكساب المهارات و الاتجاهات ذات المغزى ، وذلك بتكثيف العمل في تنظيم مكونات التعلم من بعد إداريا و فنيا ، واستخدام الوسائط التقنية المتعددة من أجل إنتاج مادة تعليمية ذات جودة عالية ، يمكن الاستفادة منها في عملية التعلم لتمكين الدارسين من تلقي المعرفة في أماكن تواجدهم .(د. محمد عطا مدني ، 2006، ص 16)

ثانيا: أهداف التعليم عن بعد

يتم التعليم عن بعد بشكل مبدئي باستخدام تكنولوجيا الصوت ، الصوت والصورة ، والمواد المطبوعة ، وتعتبر هذه البرامج عامل أساسي في تزايد فرص توفير التعليم الجامعي ، لأولئك الأشخاص الأقل حظا ، سواء من حيث ضيق الوقت أو المسافة أو الإعاقة الجسدية ، أو عدم توفر المقاعد الدراسية الكافية في الجامعات بالإضافة إلى أنه يساهم في رفع مستوى الأساس المعرفي للعاملين في حقل التعليم وهم في موقع عملهم قد يتساءل البعض حول الكفاءة التعليمية لبرامج التعليم عن بعد ، مقارنة بالبرامج التي يتعلم بها الطلاب بالطريقة التقليدية تشير إلى أن التدريس و الدراسة عن بعد ، يمكن أن تكون لهما نفس فعالية التعليم التقليدي ، وذلك عندما تكون الرسائل و التقنيات المتبعة ملائمة لموضوع التعلم نفسه ، هذا بالإضافة إلى التفاعل المباشر الذي يحدث بين الطالب و آخر ، و التغذية المرتدة بين المدرس والمتعلم و بيئة التعلم .

أن تحديد أهداف التعليم عن بعد أمر ضروري حيث أنه لا يكون بديلا عن التعليم النظامي و إنما يشكل مع أنظمة التعليم الأخرى منظومة متكاملة بما يساهم في تطوير أساليب التدريس و البعد عن التلقين كما يساهم في تنمية طرق التفكير و التعلم الذاتي ، فتحديد الأهداف هنا له أهمية كبيرة وتظهر من خلال كونها :

- . تمثل نقطة البداية في التخطيط للعملية التعليمية سواء على المدى القريب أو البعيد .
- . تمثل الإطار الذي يعمل على تجزئة المحتوى التعليمي إلى أجزاء أو أقسام صغيرة .
- . تساعد على تقويم عملية التعليم عن بعد من خلال ما تم تحقيقه .
- . تشير إلى نوعية النشاطات التعليمية المطلوبة لضمان تحقيق التعليم الفعال و الناجح .

ثالثا : خصائص التعليم عن بعد

يختلف التعليم عن بعد عن التعليم النظامي بعدة خصائص هي :

- 1- التباعد بين المعلم والطالب بالمقارنة مع نظام التعليم التقليدي (وجه لوجه)
- 2- إمكانية تعدد وسائل الاتصال بين المعلم و المتعلم وقد وفرت التقنيات الحديثة للمعلومات الكثير من الأدوات التي يمكن استثمارها .

3- حرية المؤسسات التعليمية في استخدام برامج و أنشطة تربوية و مناهج جديدة ، و تصميم المقررات و تحديد أساليب التقويم ، و غير ذلك من مكونات العملية التعليمية .

4- إشراك الطالب بشكل إيجابي في مختلف مراحل العملية التعليمية فهو في ظل نظام التعليم عن بعد

(طوني بيتس، 2007، ص30).

رابعاً : مميزات التعليم عن بعد

نجد أن التعلم عن بعد يتميز بعدة أمور مقارنة بالتعليم التقليدي ، وهي :

- يحقق المرونة في الزمان والمكان على عكس التعليم التقليدي الذي يتميز بثبوت مكان و زمان التعلم .
- يوفر الوقت والجهد و التكلفة المالية على أطراف العملية التعليمية بالمقابل يتطلب التعليم التقليدي جهدا و تكلفة ووقتا أطول .
- يسهل تعلم ذوي الاحتياجات الخاصة الغير قادرين على التنقل و الفئة العمرية من المتعلمين الكبار بينما في التعليم التقليدي قد يجدون صعوبة في التواجد داخل المؤسسة التعليمية نتيجة عدم القدرة على التنقل ، و الالتزام بالعمل .
- التخلص من مشكلة المواصلات الصعبة عند الذهاب للمؤسسة التعليمية ، بينما في التعليم التقليدي يتطلب توفر المواصلات للوصول إلى المؤسسة التعليمية .
- يتيح فرصة الجمع بين العمل و التعلم بينما يصعب القيام بذلك في التعليم التقليدي .
- يوفر امكانية التواصل بين أطراف العملية التعليمية و أولياء الامور عبر البرامج و التطبيقات المستخدمة .
- يطور مهارات شخصية لدى المتعلم مثل مهارات تقنية ، و مهارة إدارة الوقت .

خامساً : عيوب التعلم عن بعد

- هل يحقق التعلم عن بعد كافة أهداف عملية التعلم ؟ بالتأكيد لا ، فهناك ثلاثة أنواع من الأهداف التعليمية التي يجب أن تحقق في العملية التعليمية و هي الأهداف المعرفية و المهارية و الوجدانية بالتالي نجد أن هناك إمكانية لتحقيق الأهداف المعرفية و الوجدانية بينما من الصعب جدا تحقيق الاهداف المهارية لدة المتعلم أي اقتصار التعلم على المواد النظرية فقط ، و عدم القدرة على القيام بالتجارب الحية و قيام الطلبة بإجرائها ، و من سلبيات و عيوب التعلم عن بعد ما يلي :
- عدم التفاعل بين المعلم و الطالب في بيئة تعليمية مليئة بالمتغيرات التعليمية .
 - عدم التفاعل مع الزملاء من نفس الفئة العمرية
 - عدم التزام الطلبة في كثير من الأحيان للقيام بالمهام ، و قلة الدافع الداخلي لديهم .
 - صعوبة البقاء على اتصال مع المعلم ، والحصول على تغذية راجعة مباشرة .

- عدم القدرة على تنويع الاستراتيجيات المستخدمة في التعليم عن بعد مثل استراتيجية التعلم النشط ، والتعلم باللعب ، و التعلم التعاوني الجماعي ، والتعلم بالاكتشاف .
- عدم توفر الأجهزة ووسائل الاتصال لدى أطراف العملية التعليمية مثل الانترنت و أجهزة الحاسوب .
- عدم وجود بنية تحتية متوفرة في بعض المناطق مثل شبكات الاتصال للانخراط في التعلم عن بعد .
- يشكل عبئ مادي على بعض المتعلمين و المعلمين بشراء الأجهزة الالكترونية و حزم الاتصال .
- الأمية التكنولوجية ، فكثير من المعلمين و الطلبة ليس لديهم المعرفة الكافية للتعامل مع التقنية

سادسا : عوامل تساعد على إنجاح التعلم عن بعد

وفقا للآراء الخبراء التربويين يعتمد نجاح تطبيق نظام التعلم عن بعد بأنواعه المختلفة ، وهي التعلم عن بعد المتزامن ، و التعليم عن بعد الغير متزامن ، و التعلم عن بعد الهجين ، والتعلم الالكتروني ، والدورات التدريبية الثابتة الوقت عبر الانترنت على عدة عوامل مساعدة .

فيعتقد العالم باركر أن المعلم هو أحد أهم العوامل لنجاح التعلم عن بعد ، فيجب أن يمتلك المهارات التقنية حيث يستطيع التعامل مع التكنولوجيا الحديثة من أجهزة الكترونية ، و مواقع التواصل الاجتماعي ، و البرامج الحاسوبية ، والمواد التعليمية المحسوبة ، مما يصب في مصلحة العملية التعليمية ، وهذا يتطلب التدريب الكافي له .

أما العالم ماكينزي أشار إلى أهمية وجود الدافعية الداخلية لدى الطلبة من أجل التعلم ، ومحاولة مواجهة التحديات التي تعترضهم ، وهذا يؤدي إلى استمرارية التعلم ، أيضا توفر الدعم المالي ، ومنح الوقت الكافي للتدرب على استخدام الأجهزة و التقنيات .

ومن العوامل المساعدة قدرة الطلبة على إدارة الوقت ، والالتزام بأداء المهام و الواجبات ، والتواصل الفعال مع المعلم أثناء عملية التعلم ، مما يحقق أهداف العملية التعليمية المطلوبة ، و توفر بيئة تعليمية مناسبة لدى المتعلم في مكان تعلمه من حيث الهدوء و الإضاءة المناسبة ، و أجهزة الاتصال ، وشبكة الانترنت ، والمواد التعليمية الالكترونية و المطبوعة ، مما يؤدي إلى رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالب ، وتوفر البنية التحتية اللازمة .

سابعا: الأسباب التي أدت إلى اعتماد التعليم عن بعد في العالم العربي

من أهم الأسباب التي أدت إلى اعتماد صيغة التعليم عن بعد في العالم العربي ما يلي :

1- أسباب تربوية : تتمثل في قصور الأساليب التقليدية للتعليم في مواجهة الأعداد الكبيرة من المتعلمين في العالم العربي و نقص الكوادر البشرية من المعلمين و الإداريين في بعض هذه الدول ، و عدم كفاية الخدمات التربوية و النمطية في المقررات الدراسية و أساليب التدريس .

2- أسباب اجتماعية : تتمثل في تزايد الطلب الاجتماعي على التعليم في الوقت الذي تعجز فيه مؤسسات التعليم عن تلبية الطلب الاجتماعي بما يناسب الشرائح الاجتماعية المختلفة في الدول العربية ، كما تتمثل هذه الأسباب في الأمية التي تبلغ حوالي (40) من سكان الوطن العربي في أحسن التقديرات .

3 - أسباب اقتصادية : تتمثل في زيادة كلفة التعليم وتناقص الدعم الحكومي وزيادة المشكلات الاقتصادية وإمكانية تعليم أعداد كبيرة بتكلفة قليلة ، وتقديم برامج تعليمية تتناسب مع حاجات العمل العربية .

4- أسباب جغرافية : تتمثل في بعد المسافة بين المتعلمين و مؤسسات التعليم ووجود مناطق جغرافية شبه معزولة ، وعدم التوازن في التوزيع الجغرافي لمؤسسات التعليم مما يتنافى مع ديمقراطية التعليم وتكافؤ الفرص التعليمية .(كلاب ، 2016، ص99)

ثامنا : مبررات التعلم عن بعد

هناك مبررات عديدة تدفعنا للأخذ بنظام التعليم عن بعد في الجامعات العربية ومنها ما يأتي :

1- أنه يرتبط بفلسفة التعليم المستمر ، وليس من أجل التعليم وحده ولكن أجل التعليم و التنمية و مواجهة المتطلبات و الحاجات و المهارات التي تستحدث يوما بعد يوم في شتى المجالات .

2- أنه يتناسب مع التقدم العلمي السريع و التراكم المعرفي الكبير الذي نعيشه هذه الأيام فمتابعة الجديد في مجال الطب ، و هندسة الحاسب الآلي مثلا يمكن أن يتم عن بعد يوما عبر الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) ، ولهذا يعتبر الأخذ بهذا النوع من التعليم مواكبة للعصر و مسايرة لظروف الحياة التي نعيشها اليوم .

3- ما أثبتته البحث العلمي من أن الحاجز المكاني ليس له تأثير سلبي على مخرجات التعليم أو التحصيل العلمي ، فكثير من الدراسات تشير إلى أنه ليس هناك فروق في التحصيل الأكاديمي بين الطلاب الذين تلقوا تعليمهم عن بعد وبين أقرانهم الذين تلقوا تعليمهم في حجرات الدراسة .

4- المبررات الاقتصادية وتتمثل بزيادة إنتاجية الفرد وتعظيم مكتسباته بصورة تنعكس على أفراد المجتمع كافة .

5- المبررات العلمية وتتمثل في توفير وسائط فاعلة تساعد على تحديث المعارف و الخبرات للطالب و إعادة تأهيله و إكسابه مهارات تتجسم مع سوق العمل .

6- المبررات التربوية وتتمثل في نقل المعرفة إلى المتعلم من خلال الممارسة العلمية و المباشرة للمهنة و ممارسة التثقيف الذاتي المستمر من خلال التعلم عن بعد (فضل الله ، 2010، ص12)

تاسعا : أمثلة حقيقية على نجاح تجربة التعلم عن بعد

قدمت معظم الدول العربية والعالمية برامج التعليم COVID مؤخرًا ، وفي ظل جائحة كورونا 19- عن بعد مجانًا للطلبة حيث تم اعتماد المنصات التفاعلية و الغير تفاعلية في عملية التعلم عن بعد ، تم إطلاق منصة درسك الموجهة لجميع طلبة المدارس ، وتم Jordan مثال على ذلك في الأردن تزويدها بالفيديوهات التعليمية لمحتوى المنهاج الدراسي المعتمد رسميا فيها ، وعقدت عبرها الاختبارات الشهرية والنهائية .

ومن خلالها تم تواصل الطلبة مع المعلمين ، وتبادل المعلومات فيما بينهم ، ووضع الواجبات والمهام التعليمية من قبل المعلم عليها ، و أداء الطلبة لها و إرسالها ، وبالرغم من وجود بعض المعوقات التي واجهت فئة من الطلبة بعدم توفر شبكة الانترنت و الأجهزة الالكترونية مثل الهواتف المحمولة و الحواسيب و الأجهزة اللوحية نتيجة للتكلفة المادية لها إلا أنه تم تسهيل عملية التعلم عن بعد لأغلبية الطلبة خصوصا في العلوم النظرية و العملية ، و استطاعت معظم الدول تحقيق النجاح بذلك حرصا منها على استمرارية التعلم .

ثمّ تعد الولايات المتحدة الأولى في تطبيق نظام التعلم عن بعد حيث يحرص كل طالب على تعلم دورة واحدة على الأقل عبر شبكة الانترنت ، أيضا تطرح الولايات المتحدة مجموعة من برامج %البكالوريوس و الماجستير و الدكتوراه باعتماد نظام التعلم عن بعد حيث تحرص ما نسبته 65 من المؤسسات التعليمية الأمريكية على تطبيق نظام التعلم عن بعد في استراتيجياتها المعتمدة على المدى الطويل ، كذلك الامر بالنسبة للملكة المتحدة التي وفرت التمويل الكافي لإنجاح نظام التعلم عن بعد ، وتطوير الموارد التعليمية له .

خلاصة:

إنّ التعليم عن بعد هو من الأنظمة التعليمية التي تتطور من عصر إلى آخر و هذا حسب ما تقرزه التكنولوجيا من وسائل و برامج حديثة و ظروف حياتية قد تطرأ على الحياة التعليمية ، فأساليب التعليم و التعلم في المرحلة الجامعية تغيرت في الفترة الأخيرة استجابة للتطور التكنولوجي و مواجهة الأزمات الراهنة و المتمثلة في جائحة كوفيد 19 و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التعليم عن بعد و أهدافه و خصائصه ، ومميزاته و عيوبه ، و كذلك العوامل التي تساعد على انجاحه و ما الأسباب التي أدت إلى اعتماده في العالم العربي ، ومبرراته ، وأخيرا أمثلة حقيقية على إنجاح تجربة التعلم عن بعد .

الفصل الخامس

جائحة كوفيد 19

تمهيد

أولاً : تعريف جائحة كوفيد19

ثانياً : أعراض جائحة كوفيد19

ثالثاً : أسباب كوفيد19

رابعاً : تشخيص كوفيد19

خامساً : لقاحات كوفيد19 و آليات عملها

سادساً : إجراءات الوقاية من كوفيد19

سابعاً : العلاج

خلاصة الفصل

تمهيد :

بدأ فيروس (كورونا) المعروف علميا كوفيد 19 في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 ، وأعلنت الصين و منظمة الصحة العالمية ، أن الفيروس هو امتداد لفيروس السارس ، وأصبح لهذا الوباء أثارا كارثية ، وتسبب في العديد من الأزمات الاقتصادية و المالية و الصحية و التعليمية والاجتماعية و النفسية و الأمنية (بليغ ، 2020،ص 60)

وستتناول من خلال هذا تعريف كوفيد 19 ، أعراضه ، أسبابه ، تشخيصه ، لقاحات و آليات عملها ، ثم إجراءات الوقاية منه ، وأخيرا العلاج .

أولا : تعريف كوفيد 19

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) و متلازمة الشرق الاوسط التنفسية (ميرز) ، تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في 2019 يعرف الفيروس الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف2)، و يسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد19) ، في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19) كجائحة تم استرجاع المحتوى في 2020-03-01 و تجميعه من الموقع الالكتروني الآتي :

2019_ [https:// www.who.int/ar/emergencies / diseases / novel- coronavirus](https://www.who.int/ar/emergencies / diseases / novel- coronavirus)

ثانيا : أعراض كوفيد 19

قد تظهر علامات و أعراض كوفيد 19 بعد يومين إلى 14 يوما من التعرض له ، وتسمى الفترة التالية للتعرض و السابقة لظهور الأعراض "فترة الحضانة " يمكن أن تتضمن العلامات و الأعراض الشائعة ما يلي :

أ - الحمى .

ب - السعال .

ج - التعب .

وقد تشمل أعراض كوفيد 19 المبكرة فقدان حاستي الذوق و الشم .

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى : ضيق النفس أو صعوبة التنفس ، آلام العضلات ، القشعريرة ، التهاب الحلق ، سيلان الأنف ، الصداع ، ألم الصدر ، العين القرنفلية (التهاب الملتحمة) ، الغثيان ، القيء ، الإسهال ، الطفح الجلدي.

هذه القائمة ليست شاملة ، يصاب الأطفال عادة بأعراض مشابهة للبالغين ، و تكون حدة مرضهم عموما خفيفة ، حيث يمكن أن تتراوح شدة أعراض كوفيد 19 بين خفيفة جدا إلى حادة ، وقد يصاب بعض الأشخاص بأعراض قليلة فقط ، و قد لا تكون لدى البعض الناس أي أعراض على الإطلاق ، وقد يعاني بعض الأشخاص من تأزم الأمراض ، مثل تفاقم ضيق النفس و تفاقم الالتهاب الرئوي ، بعد حوالي أسبوع من بدء الأعراض .

إن الأشخاص الأكبر سنا عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض كوفيد 19 خطيرة ، ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم الشخص في العمر ، قد يكون المصابون بحالات طبية أصلا أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة ، من أمثلة الحالات الصحية التي ترفع احتمال الإصابة بأعراض كوفيد 19 ، أمراض القلب الخطيرة ، مثل فشل القلب ، أو مرض الشريان التاجي ، أو اعتلال عضلة القلب ، السرطان ،داء الانسداد الرئوي ، السكري ن نوع الثاني ، السمنة أو السمنة المفرطة ، التدخين ، مرض الكلى ، مرض الخلايا المنجلية ، ضعف جهاز المناعة بسبب عمليات زرع الأعضاء المصمتة، الحمل .

وهناك حالات أخرى ترفع احتمال الإصابة بأعراض خطيرة ، مثل الربو ، مرض الكبد ، زيادة الوزن ، أمراض الرئة المزمنة ، مثل التليف الكيسي أو التليف الرئوي ، الحالات الطبية المتعلقة بالدماغ و الجهاز العصبي ، ضعف جهاز المناعة بسبب زراعة نخاع العظم ، أو فيروس نقص المناعة البشري ، أو بعض الأدوية ، السكري من النوع الأول ، ارتفاع ضغط الدم .

وهناك أعراض طويلة المدى تتمثل في :

1- تلف الأعضاء الناجم عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) :

رغم أنه ينظر إلى كوفيد 19 كمرض يؤثر في الرئتين بشكل رئيسي ، فإن بإمكانه إلحاق الضرر بالعديد من أعضاء الجسم الأخرى أيضا ، و يمكن أن يؤدي تضرر الأعضاء إلى زيادة خطر التعرض لمشاكل صحية طويلة الأمد ، تشمل الأعضاء التي قد تتأثر بكوفيد 19 :

أ . القلب : أظهرت الاختبارات التصويرية التي أجريت بعد التعافي من كوفيد 19 بشهور حدوث ضرر طويل الأمد في عضلة القلب ، حتى لدى الأشخاص الذين لم يصابوا إلا بأعراض كوفيد 19 خفيفة فقط ، قد يزيد ذلك من خطر التعرض لفشل القلب أو مضاعفات قلبية أخرى في المستقبل .

ب . الرئتين : يمكن لنوع التهاب الرئة المرتبط عادة بكوفيد 19 أن يسبب تلفا طويل الأمد في الأكياس الهوائية الصغيرة (الأسناخ) في الرئة ، ويمكن للأنسجة المنتدبة الناتجة عن ذلك أن تؤدي إلى مشاكل تنفسية طويلة الأمد .

ج . الدماغ : حتى اليفعون قد يصابون بعد حالات دماغية نتيجة كوفيد 19 ، ومنها السكتات الدماغية و التشنجات و متلازمة غيان - باريه ، وهي حالة تسبب شللا مؤقتا . كما يمكن أن يؤدي كوفيد 19 إلى زيادة خطر الإصابة بداء باركينسون و داء الزهايمر .

2 - مشكلات الجلطات الدموية و الأوعية الدموية :

يمكن أن يزيد كوفيد 19 من احتمال تكثف خلايا الدم و تكوين الجلطات ، رغم أن الجلطات الكبيرة يمكن أن تسبب النوبات القلبية و السكتات الدماغية ، يعتقد أن أغلب الضرر الذي يصيب القلب نتيجة لفيروس كوفيد 19 سببه جلطات صغيرة تسد الأوعية الدموية الدقيقة (الشعيرات الدموية) في عضلة القلب .

من الأعضاء الأخرى التي تتأثر بالجلطات الدموية الرئتان و الساقان و الكبد و الكليتان ، يمكن أن يؤدي كوفيد 19 أيضا إلى إضعاف الأوعية الدموية و أحداث تسريب فيها ، الأمر الذي قد يسهم في حدوث مشاكل طويلة الأمد في الكبد و الكلى .

3 - مشكلات متعلقة بالمزاج والإرهاق :

عادة ما تستدعي إصابات كوفيد 19 التي تتسم بشدة الأعراض الإدخال إلى قسم العناية المركزة في المستشفى ، حيث يزود المرضى بأجهزة لمساعدتهم على التنفس ، إن مجرد المرور بهذه التجربة والنجاة منها كفيل بزيادة احتمال إصابة الشخص بمتلازمة الكرب و التالي للرضح ، والاكتئاب ، والقلق

بسبب صعوبة التنبؤ بآثار كوفيد 19 طويلة الأمد ، فإن العلماء يعكفون على دراسة الآثار طويلة الأمد لفيروسات مرتبطة به ، مثل الفيروس المسبب للالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (سارز) .

لقد أصيب كثير من الأشخاص الذين تعافوا من سارز لاحقا بمتلازمة الإرهاق المزمن ، وهو اضطراب معقد يتصف بالإرهاق الشديد الذي يتفاقم مع النشاط البدني أو الذهني ، و لا يتحسن بالاستراحة . قد ينطبق ذات الأمر على الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد 19 .

ثالثا : أسباب كوفيد 19

تؤدي عدوى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 ، أو سارز كوف 2 ، إلى الإصابة بمرض فيروس كورونا 2019 ، أو كوفيد 19 .

يبدو أن الفيروس المسبب لكوفيد 19 ينتشر بسهولة بين الناس ، وسيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره مع مرور الوقت ، أظهرت البيانات أنه ينتشر من خلال المخالطة الشخصية اللصيقة (ضمن 6 أقدام ، أو 2 متر) ، وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ أو دخوله في فم الشخص قريب أو أنفه أو عينه .

يمكن أحيانا أن ينتشر فيروس كوفيد 19 عند التعرض للفطريات الصغيرة أو الضباب التي تبقى عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات ، ويسمى ذلك : الانتقال بالهواء ، من غير المعروف حتى الآن مدى شيوع انتشار الفيروس بهذه الطريقة .

ويمكن أن ينتقل أيضا إذا لمس الشخص سطحاً أو شيئاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه ، مع أن هذه ليست الطريقة الرئيسية لانتقاله .

رابعا : تشخيص كوفيد 19

قد تختلف العوامل المستخدمة لتحديد ما إذا كنت ستخضع لاختبار الكشف عن الفيروس كوفيد 19 اعتماداً على المكان الذي تعيش فيه . بناء على موقعك ، وقد تتحرى العيادة بشكل أولي عن حالتك قبل أن يقرر الأطباء ما إذا كان إجراء فحص فيروس كورونا المستجد ملائماً لحالتك .

في الولايات المتحدة ، يعتمد قرار الطبيب بشأن إجراء اختبارات كوفيد 19 على المؤشرات والأعراض ، كما سيأخذ الطبيب بعين الاعتبار ما إذا خالطت شخصاً أظهر الاختبار إصابته بكوفيد 19 . وقد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي للاختبار إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرض أو إذا كنت ستخضع لإجراء طبي .

لاختبار الإصابة بفيروس كوفيد 19 ، يأخذ موظف الصحة عينة الأنف (مسحة أنفية بلعومية) أو عينة من الحنجرة ، ثم ترسل العينات إلى مختبر لفحصها . إذا كان سعالك مصحوباً بالبلغم ، فقد ترسل عينة منه للمختبر لفحصها . سمحت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن فيروس كوفيد 19 و هي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية .

يجرى اختبار تشخيص فيروس كورونا المستجد لمعرفة مدى إصابتك حاليا بفيروس سارس كوف-2 المسبب لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) .

اعتمدت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية مؤخرا هذه الأنواع من الاختبارات لتشخيص العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) :

1- اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل : يكتشف اختبار مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) هذا و الذي يسمى أيضا اختبارا جزئيا - المادة الوراثية للفيروس باستخدام تقنية مخبرية تسمى تفاعل البوليميراز المتسلسل . حيث تجمع عينة سائل بإدخال مسحة أنف طويلة (مسحة أنفية بلعومية) في فتحة أنفك و أخذ سائل من مؤخرة أنفك ، أو باستخدام مسحة أنف أقصر مسحة إلى نصف محارة الأنف ، لأخذ عينة . و في بعض الحالات ، تدخل مسحة طويلة في مؤخرة الحلق (مسحة بلعومية) ، أو تبصق في أنبوب لأخذ العينة من لعابك ، ويمكن أن تتاح النتائج خلال دقائق في حالة تحليلها في الموقع أو خلال بضعة أيام - أو حتى مدة أطول في المواقع التي تتأخر معالجة الاختبارات فيها - إذا كانت ترسل إلى مختبر خارجي . تتميز اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل بدقتها العالية عندما يجريها اختصاصي رعاية صحية بطريقة صحيحة ، بينما يمكن أن يفوت الاختبار السريع بعض الحالات .

2- اختبار المستضدات : يكشف اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) هذا بروتينات معينة في الفيروس و باستخدام مسحة أنف طويلة للحصول على عينة سائل ، يمكن أن تظهر نتائج اختبارات بعض المستضدات خلال دقائق . بينما يجب إرسال مستضدات أخرى لتحليلها في مختبر . و تعد نتيجة الاختبار الإيجابية لأحد المستضدات دقيقة عند اتباع التعليمات بعناية ، و لكن توجد احتمالية كبيرة في ظهور نتائج سلبية زائفة ، ما يعني إمكانية ظهور نتيجة سلبية رغم الإصابة بالفيروس .

حسب الحالة ، قد يوصي الطبيب بإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل لتأكيد نتيجة اختبار مستضد سلبية .

، عن يمكن أن يكشف اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل المسمى **Flu sc2 multiplex assay**

A أي من الفيروسات الثلاثة التالية في الوقت نفسه : فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 و الإنفلونزا

. و لفحص مدى الإصابة بالفيروسات الثلاثة جميعا ، يحتاج الاختبار إلى عينة واحدة **B** و الإنفلونزا

فقط ، و يمكن أن يكون هذا الاختبار كافيا لاختبار الإصابة خلال موسم الإنفلونزا . لكن ظهور نتيجة سلبية لهذا الاختبار لا يستبعد احتمالية العدوى بأي من هذه الفيروسات . لذلك يمكن اتخاذ خطوات

إضافية لإتمام عملية التشخيص ، و ذلك حسب الأعراض و احتمالية المخالطة و رأي طبيبك في حالتك السريرية .

خامسا : لقاحات كوفيد 19 و آليات عملها

حاليا ، هناك عدة لقاحات لكوفيد 19 خاضعة للتجارب السريرية ، ستقيم إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية نتائج هذه التجارب قبل الموافقة على استخدام هذه اللقاحات ، ولكن نظرا لوجود حاجة ملحة إلى لقاحات كوفيد 19 ، و لأن عملية إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية يمكن أن تستغرق بين عدة شهور إلى عدة سنوات ، ستصدر إدارة الغذاء و الدواء ترخيص استخدام طارئ للقاحات كوفيد 19 استنادا إلى كمية بيانات أقل مما هو مطلوب عادة ، يجب أن تظهر البيانات أن اللقاحات آمنة و فعالة قبل أن تتمكن إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية من إصدار ترخيص استخدام طارئ . تشمل اللقاحات الحاصلة على ترخيص استخدام طارئ من إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية ما يلي :

، و يعني هذا 1%- لقاح فايزر - بيو إنتيك المخصص لكوفيد 19 : يتميز هذا اللقاح بفعالية نسبتها 95

تقريبا ممن يأخذون اللقاح يتمتعون بالحماية من الإصابة بأعراض كوفيد 19 ، و هذا اللقاح % أن 95 للأشخاص بعمر 16 سنة فأكثر ، و يتطلب أخذ حقنتين يفصل بينهما 21 يوما ، يمكن إعطاء الجرعة الثانية بعد مدة تصل إلى ستة أسابيع بعد الجرعة الأولى ، إذ لزم الأمر .

و هذا اللقاح 1%- لقاح موديرنا المخصص لكوفيد 19 : يتميز هذا اللقاح بفعالية نسبتها 94،1

للأشخاص بعمر 18 سنة فأكثر ، و يتطلب أخذ حقنتين يفصل بينهما 28 يوما ، يمكن إعطاء الجرعة الثانية بعد مدة تصل إلى ستة أسابيع بعد الجرعة الأولى ، إذ لزم الأمر .

تستخدم كل من فايزر - بيو إنتيك و موديرنا الحمض النووي الريبي المرسل في لقاحات كوفيد 19 ، تعطي لقاحات كوفيد 19S توجد فوق سطح فيروسات كورونا كيانات شوكية الشكل تسمى بروتين .

المستندة على الحمض النووي الريبي المرسل للخلايا تعليمات حول كيفية صنع جزء غير ضار من أحد بعد التطعيم ، تبدأ الخلايا في صنع أجزاء البروتين و إظهارها على أسطح الخلايا ، سيدرك S بروتينات جهازك المناعي أن البروتين دخيل ، وسيبدأ في تكوين استجابة مناعية و صنع أجسام مضادة .

يسعى المصنعون حول العالم لإنتاج أنواع مختلفة من اللقاحات ، تشمل الأنواع الرئيسية من لقاحات كوفيد 19 المتوفرة حاليا في الولايات المتحدة أو في التجارب السريرية الواسعة النطاق مايلي :

(يستخدم هذا النوع من اللقاحات شكلا مهندسا Mrna . لقاح الحمض النووي الريبي المرسل)

وراثيا من الحمض النووي الريبي المرسل لإعطاء خلاياك تعليمات حول كيفية صنع قطعة غير ضارة الموجود على سطح فيروس كوفيد 19 ، بعد أخذ اللقاح ، تبدأ الخلايا بصنع أجزاء S من بروتين البروتين و إظهارها على أسطح الخلايا . يحفز ذلك جسمك على تكوين الأجسام المضادة . فإذا أصبت بفيروس كوفيد 19 ، فإن هذه الأجسام المضادة ستحارب الفيروس .

بعد أن يساعد الحمض النووي الريبي المرسل خلاياك على صنع أجزاء البروتين ، يتفكك الحمض النووي الريبي المرسل فورا . و لا يدخل أبدا نواة خلاياك التي تحتوي على حمضك النووي . تستخدم كل من فايزر - بيوانتيك و موديرنا الحمض النووي الريبي المرسل في اللقاحات التي أنتجتها للوقاية من كوفيد 19 .

ب . لقاح الناقلات : في هذا النوع من اللقاحات ، يأخذ العلماء مواد وراثية من فيروس كوفيد 19 ويدخلونها في نوع مختلف من الفيروسات الحية الضعيفة ، مثل الفيروس الغدي ، يعمل الفيروس الضعيف (ويسمى الناقل الفيروسي) كنظام توصيل . عندما يدخل الناقل الفيروسي إلى خلاياك ، فإنه بمجرد Sيوصل مادة جينية من فيروس كوفيد 19 تعطي خلاياك تعليمات لعمل نسخ من بروتين على أسطحها ، يستجيب الجهاز المناعي من خلال تكوين أجسام مضادة S أن تعرض الخلايا بروتينات وخلايا دم بيضاء دفاعية ، إذا أصبت بعدوى كوفيد 19 ، فإن الأجسام المضادة ستحارب الفيروس .

لا يمكن أن تتسبب لقاحات الناقلات الفيروسية العدوى بكوفيد 19 أو بالفيروس الناقل . أيضا ، أن تصبح المادة الوراثية التي يوصلها الناقل جزءا من حمضك النووي . لقاح جانسن / جونسن أند جونسن المخصص لكوفيد 19 هو لقاح يستخدم تقنية الناقلات ، كما أن أسترازينيكا و جامعة أكسفورد تعملان حاليا على إنتاج لقاح بتقنية الناقلات للتصدي لكوفيد 19 .

ج . لقاح وحدات البروتين الفرعية : تشمل لقاحات الوحدات الفرعية فقط أجزاء الفيروس التي تحفز عديمة Sجهازك المناعي على أفضل وجه . يحتوي هذا النوع من لقاحات كوفيد 19 على بروتينات الضرر . بمجرد أن يتعرف جهازك المناعي على بروتينات فإنه يخلق الأجسام المضادة و خلايا الدم البيضاء الدفاعية إذا أصبت بعدوى كوفيد 19 بتقنية الوحدات المناعية .

في الولايات المتحدة ، منحت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية ترخيص استخدام طارئ للقاحات كوفيد 19 التي أنتجتها كل من فايزر - بيوانتيك و موديرنا وجانسن / جونسن أند جونسن ، ومن المتوقع السماح باستعمال المزيد من أنواع اللقاحات في الأشهر المقبلة .

يقيك لقاح كوفيد 19 من الإصابة به أو الإصابة بمرض خطير أو الوفاة بسببه . استشر الدائرة الصحية المحلية للحصول على أحدث المعلومات حول كيفية الحصول على اللقاح و الوقت المخصص لذلك .

إن اختبار الأجسام المضادة لكوفيد 19 ، و الذي يسمى أيضا اختبار الأمصال ، هو اختبار دم لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت سابقا بفيروس سارس كوف 2 ، وهو الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد19) . لا يمكن لاختبار الأجسام المضادة تحديد ما إذا كانت لديك عدوى حالية بفيروس كوفيد 19 .

إن الأجسام المضادة هي بروتينات ينتجها جهازك المناعي كردة فعل اتجاه العدوى . يقوم جهازك المناعي و الذي يتضمن شبكة معقدة من الخلايا و الأعضاء و الأنسجة - بالتعرف على المواد الدخيلة على الجسم و يساعد جسمك على مكافحة العدوى و الأمراض . بعد الإصابة بفيروس كوفيد 19 ، يمكن أن يستغرق جسمك بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع لتكوين ما يكفي من الأجسام المضادة ليتمكن الاختبار من كشفها ، لذلك من المهم عدم التسرع في إجراء الاختبار .

قد يكون من الممكن الكشف عن الأجسام المضادة في الدم لعدة أشهر أو أكثر بعد التعافي من كوفيد 19 رغم أن هذه الأجسام المضادة قد توفر بعض المناعة ضد كوفيد 19 لا توجد حاليا أدلة كافية لمعرفة مدة بقاء هذه الأجسام المضادة أو مدى إسهام العدوى السابقة في وقايتك من تكرار العدوى . هناك بعض الحالات المؤكدة و المشتبهة لتكرار العدوى ، لكنها نادرة . لمعرفة المزيد عن المناعة ، يواصل العلماء دراسة الأجسام المضادة لكوفيد 19 بالإضافة إلى مكونات الجهاز المناعي الأخرى .

قد تكشف اختبارات الأجسام المضادة عن أنواع معينة من الأجسام المضادة المتعلقة بفيروس كوفيد 19: **1- الأجسام المضادة الارتباطية :** تكتشف اختبارات الاجسام المضادة هذه ، و هي متاحة على نطاق واسع ، ما إذا كان جسمك قد كون أي أجسام مضادة استجابة لعدوى كوفيد19 ، لكنها لا تشير إلى مدى قوة أو فعالية استجابتك المناعية .

2- الأجسام المضادة المعادلة: هذا الاختبار جديد و غير منتشر على نطاق واسع بعد ، ويتميز بأنه أكثر حساسية و بأنه يكشف عن مجموعة فرعية من الأجسام المضادة التي قد تعطل الفيروس . يمكن إجراء هذا الاختبار بعد أن يظهر اختبار الأجسام المضادة الارتباطية نتيجة إيجابية . و هذا الاختبار ، أي اختبار الأجسام المضادة المعادلة ، هو خطوة إضافية نحو معرفة مدى فعالية الأجسام المضادة لديك في التصدي للفيروس للمساعدة في وقايتك من تكرار عدوى كوفيد19

سادسا : إجراءات الوقاية من كوفيد 19 :

(ترخيصا طارئا لاستخدام ثلاث لقاحات FDA أصدرت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية)

لكوفيد 19 ، الأول من إنتاج فايزر _ بيوانتيك ولثاني من إنتاج موديرنا ، والثالث من إنتاج جانسن /جونسن أند جونسن قد يقيك اللقاح من عدوى كوفيد 19 أو الإصابة بمرض حاد في حال أصبت بفيروس كوفيد 19 .

لكن يمكنك اتخاذ خطوات إضافية لتقليل خطر إصابتك بالعدوى ، توصي منظمة الصحة العالمية

(في الولايات المتحدة باتباع الاحتياطات CDC) و مراكز مكافحة الأمراض و الوقاية منها (WHO)

التالية لتجنب التعرض للفيروس المسبب لكوفيد 19 :

- 1- تجنب المخالطة اللصقية (ضمن مسافة 6 أقدام أو 2 متر) مع أي شخص مريض أو لديه أعراض .
- 2- حافظ على وجود مسافة بينك و بين الآخرين و لهذا الأمر أهمية خاصة إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بحالة شديدة من المرض . ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص قد يكونون مصابين بكوفيد 19 و يمكن أن ينقلوه للآخرين ، حتى إذا لم تكن لديهم أعراض أو لم يعرفوا أنهم مصابون به أصلا .
- 3- تجنب الازدحام و الأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة .
- 4- يجب غسل اليدين كثيرا بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ، أو استخدام مطهر يدي على الأقل .%يحتوي على الكحول بنسبة 60
- 5- ارتد كمامة قماشية في الأماكن العامة ، مثل محلات البقالة ، حيث يصعب تجنب المخالطة اللصقية N95 بالآخرين . يمكن استخدام الكمامات الجراحية في حال توفرها . يجب أن يقتصر استخدام كمامات على مزودي الرعاية الصحية .
- 6- غط فمك و أنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس . تخلص من المنديل بعد استخدامه و اغسل يديك فورا .
- 7- تجنب لمس العينين و الأنف و الفم .
- 8- تجنب مشاركة الأطباق و أكواب الشرب و المناشف و أغطية الفراش و الأدوات المنزلية الأخرى إذا كنت مريضا .
- 9- نظف و عقم يوميا الأسطح التي تلمس بكثرة ، مثل مقابض الأبواب و مفاتيح الإضاءة و الإلكترونيات و الطاومات .
- 10 - إذا كنت مريضا فالزم منزلك و لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة ، و كذلك الأمر بالنسبة للأماكن العامة ، إلا إذا كان ذلك بهدف الحصول على رعاية طبية . إذا كنت مريضا ، تجنب وسائل النقل العام و سيارات الأجرة ، بما فيها تلك التي تطلب عبر التطبيقات الذكية

سابعا : العلاج

حتى الآن وافقت الجهات المختصة على دواء واحد فقط لمعالجة كوفيد19 ، لا يتوفر حاليا دواء يشفي بالكامل من كوفيد19 ، المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية ، مثل كوفيد19 ، يعكف الباحثون حاليا على اختبار مجموعة متنوعة من العلاجات المحتملة .

وافقت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية على دواء ريميسيفير المضاد للفيروسات لعلاج البالغين المدخلين للمستشفى إثر إصابتهم بكوفيد19 ، و كذلك المصابين من الأطفال بعمر 12 سنة أو أكثر في حال إدخالهم للمستشفى . وافقت إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية على استخدام الطارئ لدواء يسمى

باريسيتينيب لعلاج كوفيد19 في بعض الحالات ، وهذا الدواء مستخدم في الأصل لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي . باريسيتينيب هو دواء يبدو أنه مكافح كوفيد19 عن طريق الحد من الالتهاب وإحداث نشاط مضاد للفيروسات . تنص إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية على أنه يمكن استخدام باريسيتينيب مع ريمديسيفير لعلاج الأشخاص المدخلين للمستشفى ممن يحتاجون إلى أجهزة تنفس اصطناعية أو إلى أكسجين إضافي إثر إصابتهم بكوفيد19 .

و قد حصلت ثلاثة من الأدوية المضادة أحادية النسيلة على ترخيص إدارة الغذاء و الدواء الأمريكية للاستخدام الطارئ . الأجسام المضادة أحادية النسيلة هي بروتينات تصنع في المختبر و يمكن أن تساعد الجهاز المناعي على محاربة الفيروسات . أحد الدوائين اسمه باملانيفيماب ، و الثاني مزيج من باملانيفيماب و ايتسيفيماب و الثالث مزيج من نوعين من الأجسام المضادة ، اسمها كاسيريفيماب و أيمديفيماب . تستخدم هذه الأدوية الثلاثة لعلاج حالات كوفيد19 التي تتراوح بين الخفيفة و المعتدلة لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة بسبب كوفيد19 يتضمن العلاج أخذ حقنة وريدية واحدة في العيادات الخارجية . و لتحقيق أكبر فعالية ممكنة يجب إعطاء هذه الأدوية بعد بدء أعراض كوفيد19 بفترة وجيزة و قبل الحاجة إلى إدخال المريض للمستشفى .

خلاصة :

بعد كل ما تم عرضه من خلال هذا الفصل حول كوفيد19 ، إلا أنه يمكن القول في الأخير أن الوقاية خير من العلاج ، و من أهم سبل الوقاية الالتزام بالحجر الصحي و التباعد الجسدي و ارتداء القناع الواقي .

الفصل السادس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية

- 1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
- 2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية
- 3- أداة الدراسة الاستطلاعية
- 4- عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها
- 5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

ثانياً : الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مكان الدراسة الأساسية
- 3- مدة الدراسة الأساسية
- 4- مجتمع الدراسة الأساسية
- 5- عينة الدراسة الأساسية و مواصفاتها
- 6- أداة الدراسة الأساسية
- 7- كيفية تصحيح أداة الدراسة الأساسية
- 8- طريقة إجراء الدراسة الأساسية
- 9- الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج

تمهيد :

نتطرق في هذا الفصل التطبيقي ، والذي نتناول فيه الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية وذلك في جزأين ، حيث يتضمن الجزء الأول الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية ، من حيث ذكر الغرض منها و الأداة المستخدمة فيها ، إضافة إلى مكان وزمان إجراءها و العينة التي اشتملتها ومميزاتها من حيث الجنس و المستوى الدراسي (سنة أولى) و مقر السكن و امتلاك حاسوب /هاتف ذكي متصل بالإنترنت من عدمه ، وصولاً إلى أقرته من نتائج فيما يخص الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ، أما الجزء الثاني فتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية بتحديد المنهج الذي اتبعته و مكان و زمان إجراءها و مدتها ، و كيفية القيام بها ، وصولاً إلى تحديد خصائص المجتمع و العينة التي شملتهما ن والأداة المستخدمة في الحصول على النتائج من خلال ذكر كيفية تصحيحها و إعطاء الدرجات الخام و الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الميدانية .

أولاً : الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية

1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية

إن الغرض الأساسي من الدراسة الاستطلاعية هو الاطلاع و الاكتشاف لميدان البحث ، و التدريب على إجراءاته الميدانية ، من حيث منهج البحث و طريقة تطبيق الأداة و حساب خصائصها السيكومترية واستعمالها لجمع بيانات البحث من أفراد العينة و الأساليب الإحصائية المتبعة لمعالجتها .

2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - وامتدت من تاريخ 2022/03/05 إلى 2022/03/13.

3- أدوات الدراسة الاستطلاعية :

أ- الضغوط النفسية

1- تم بناء استبيان الضغوط النفسية الجامعية ، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسة (مجلة دراسات لجامعة الأغواط 2012) بعنوان "مقياس الضغط النفسي المدرسي "

تكون الاستبيان في صورته الأولية من 66 بنداً تقيس ستة أبعاد كل بعد يتضمن عدداً معيناً من البنود ، والأبعاد هي :

بعد ضغط الوالدين و الأسرة : و يتضمن ثلاثة عشرة 13 بنداً

بعد ضغط المدرسة و يتضمن ستة عشرة 16 بنداً

بعد ضغط الزملاء : و يتضمن سبعة 7 بنود

بعد ضغط المراجعة (المذاكرة) يحتوي على ثمانية 8 بنود

بعد ضغط الامتحانات و يشمل على تسعة 9 بنود

بعد ضغط أحداث الحياة و يتكون من ثلاثة عشرة 13 بندا

جدول رقم 01: توزيع البنود على أبعاد الاستبيان في صورته الأولية :

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
01	ضغط الوالدين	1- 7- 13- 19 - 25- 31- 37- 43- 48- 52- 55- 61- 58	13
02	ضغط المدرسة	2- 8- 14- 20- 26- 32- 38- 44- 49- 53- 56- 59- 62- 64- 65- 66	16
03	ضغط الزملاء	3- 9- 15- 21- 27- 33- 39	07
04	ضغط المراجعة	4- 10- 16- 22- 28- 34- 40- 45	08
05	ضغط الامتحانات	5- 11- 17- 23- 29- 35- 41- 46- 50	09
06	ضغط أحداث الحياة	6- 12- 18- 24- 30- 36- 42- 47- 51- 54- 55- 60- 63	13

مفتاح التصحيح :

تكون الاجابة على عبارات الاستبيان متدرجة على متصل من ثلاث خيارات تمثل بدائل الأجوبة هي تنطبق علي دائما ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي أبدا .
 - فالخيار الأول (تنطبق علي دائما) يشير إلى الموافقة المطلقة على البنود يعني أن العبارات تتفق مع شخصية المبحوث و تدل على أن التلميذ يشعر بضغط نفسي عال .
 أما الخيار الثاني للإجابة (تنطبق علي أحيانا) تعبر عن عدم القبول المطلق للعبارة أو الرفض المطلق لها أي أنها تنطبق على المبحوث بدرجة متوسطة و معنى هذا التلميذ يشعر بضغط نفسي متوسط .
 أما الخيار الثالث و الأخير (لا تنطبق علي) فيشير إلى الرفض المطلق للعبارات ومعناها أن البنود لا تتفق مع شخصية المبحوث و هي تعبر عن ضغط نفسي منخفض يشعر به التلميذ .
 . وتتم طريقة الاجابة بوضع العلامة (x) أمام البند و في الخانة التي يراها تناسبها حسب رأيه و هذا بعدما يقرأ التعليمات المكتوبة في الصفحة الأولى من الاستبيان و تسجيل بياناته الشخصية .
 يطبق الاستبيان جماعيا أو فرديا و المجال الزمني لتطبيقه مفتوحا ، و يتكون الاستبيان من أربعة صفحات ، صفحة مخصصة للبيانات الشخصية و التعليمات و ثلاثة صفحات للبنود ، ويتطلب الاستبيان أن يكون التلميذ في القسم النهائي من التعليم الثانوي .

مرحلة تحكيم المقياس :

بعد أن تمت صياغة فقرات استبيان الضغوط النفسية الجامعية بصورته الأولية ، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الأساتذة الجامعيين بجامعة مستغانم ، وذلك للحكم على مدى فاعليته وصلاحيته لقياس ما صمم لقياسه .
 وبناءا على الملاحظات المقدمة من طرف المحكمين ، قامت الباحثة بتعديل الاستبيان و صياغته في شكله الذي سيعاد التأكد من صدقه و ثباته لاحقا .

ب - الاتجاهات النفسية

2- تم بناء استبيان اتجاهات طلبة الجامعة نحو التعليم عن بعد ، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسة حسنين مهدي سعيد محمود (2011) بعنوان "توظيف تكنولوجيا التعليم في برامج التعلم عن بعد في كلية التربية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس ، " ودراسة بن عيشي عمار و بن عيشي بشير و تقررات يزيد (2020) بعنوان واقع استخدام منصة التعليم الالكتروني موودل في ظل جائحة كوفيد19 و أثره على اتجاهات طلبة الجامعات الجزائرية من وجهة نظر طلبة كلية العلوم الاقتصادية بجامعة بسكرة .

تكون الاستبيان في صورته الأولية من 42 فقرة أمام كل فقرة البدائل التالية : (موافق تماما ، موافق ، غير متأكد ، غير موافق ، غير موافق أبدا) ، وذلك لقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو التعليم عن بعد في ظل تداعيات كوفيد19 ، و لقد تم توزيع فقرات الاستبيان على ثلاثة أبعاد هي :

البعد الأول : اتجاهات الطلبة نحو أهمية منصة موودل في التدريس عن بعد و يتكون من 14 فقرة .

البعد الثاني : اتجاهات الطلبة نحو استخدام منصة موودل في التدريس عن بعد ، ويتكون من 14 فقرة .

البعد الثالث : اتجاهات الطلبة نحو تلبية التدريس عن بعد لاحتياجاتهم التعليمية ، ويتكون من 14 فقرة .

الجدول رقم 02: توزيع فقرات الاستبيان على أبعاده في صورته الأولية :

البعد	الفقرات
اتجاهات الطلبة نحو أهمية منصة موودل في التعليم عن بعد	1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40
اتجاهات الطلبة نحو استخدام منصة موودل في التعليم عن بعد	2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41
اتجاهات الطلبة نحو تلبية التعليم عن بعد لاحتياجاتهم التعليمية	3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42

مفتاح التصحيح :

قامت الباحثة بوضع خمسة بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس ، وتمثلت هذه البدائل في (موافق تماما ، موافق ، غير متأكد ، غير موافق ، غير موافق أبدا) بحيث تم إعطاء الدرجات للبدائل على التوالي (5، 4، 3، 2، 1) باعتبار جميع الفقرات إيجابية و لا وجود لفقرات سلبية .

مرحلة تحكيم المقياس :

بعد أن تمت صياغة فقرات استبيان الاتجاهات بصورته الأولية ، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الأساتذة الجامعيين بجامعة مستغانم ، وذلك للحكم على مدى فاعليته و صلاحيته لقياس ما صمم لقياسه ، للاستفادة من ملاحظاتهم و اقتراحاتهم في مدى ملائمة الفقرات لمجالات الدراسة من حيث سلامة التعبير و التراكيب اللغوية ووضوح الفقرات و دقتها العلمية .

و بناء على الملاحظات المقدمة من طرف المحكمين ، قامت الباحثة بتعديل الاستبيان و صياغته في شكله الذي سيعاد التأكد من صدقه و ثباته لاحقا .

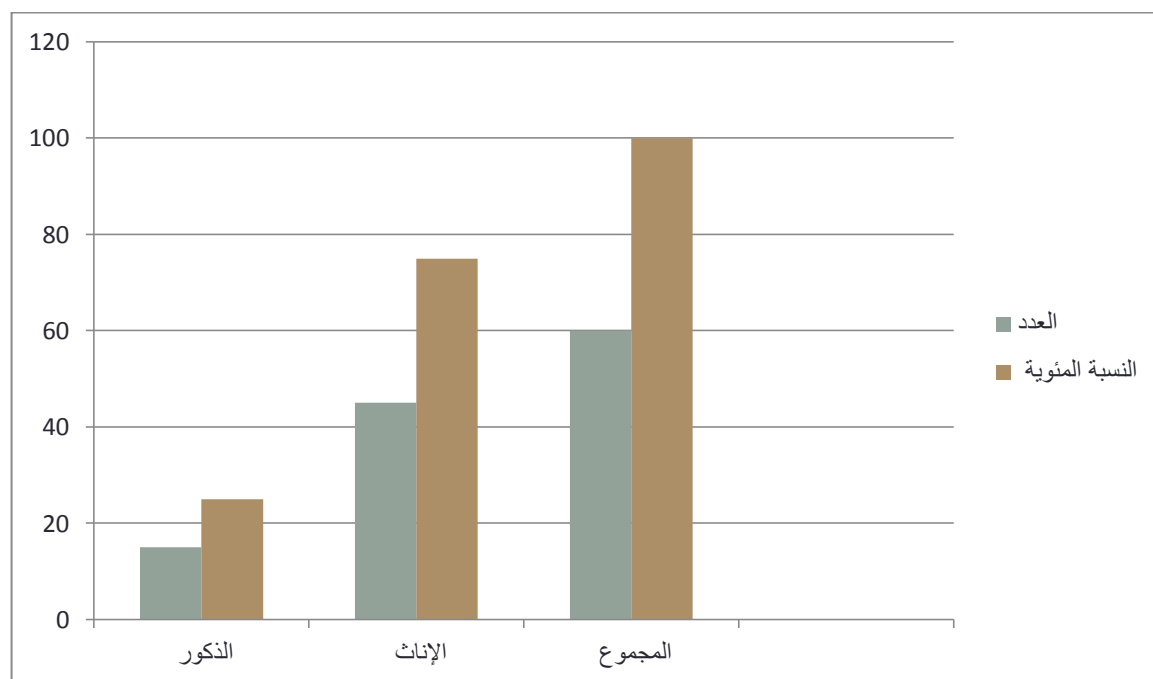
4 - عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها :

4.1 : حجم عينة الدراسة الاستطلاعية : اعتمدت الباحثة على عينة قوامها ستون (60) طالبا جامعيًا ، والذين استفادوا من التعليم عن بعد في ظل تداعيات كوفيد19 خلال الموسم الدراسي 2021/2022 .
4.2 : مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية : توضح الجداول و المخططات أدناه مميزات عينة الدراسة الاستطلاعية :

أ - حسب متغير الجنس : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس
الجدول رقم (3) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	15	25
الإناث	45	75
المجموع	60	%100

(% يتضح من الجدول رقم (3) أن عدد طالبات عينة الدراسة الاستطلاعية (45) طالبة بنسبة 75)
(وهذا ما يبينه المخطط التالي : % أكبر من عدد الطلبة فيها (15) ذكر بنسبة 25)



الشكل رقم (01) : مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس .

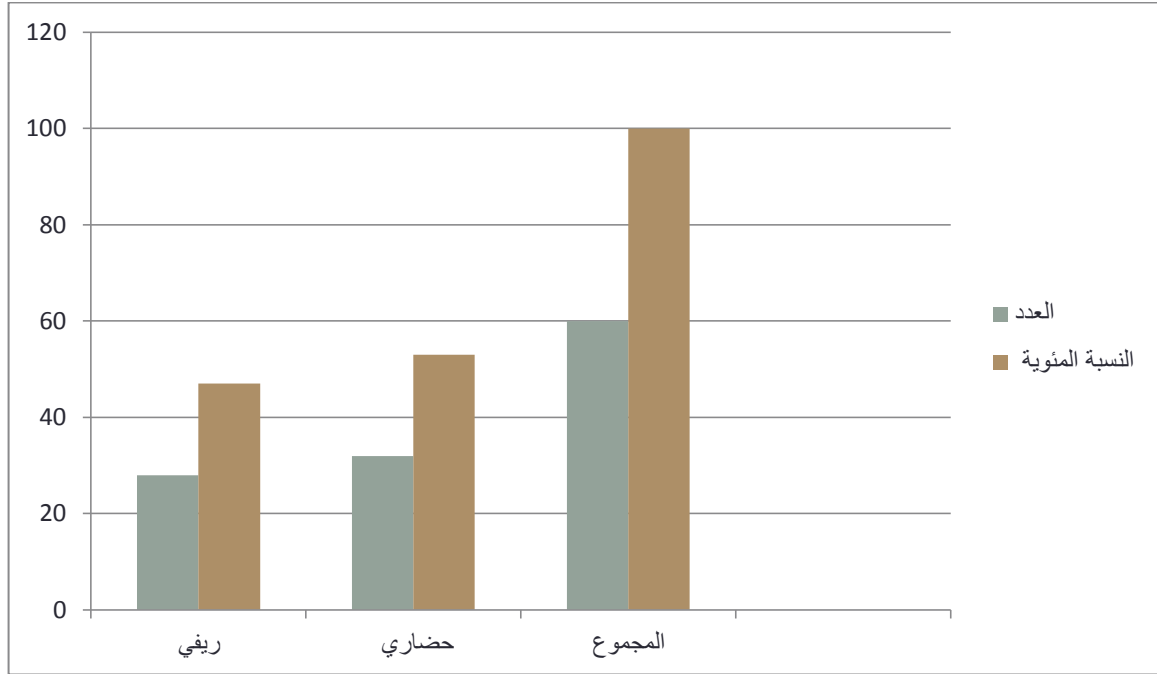
ب - حسب متغير السكن : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السكن .

الجدول رقم (04) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السكن .

مقر السكن	العدد	النسبة المئوية
ريفي	28	47
حضاري	32	53
المجموع	60	%100

(% يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن عدد الطلبة الذين يقطنون بالريف (28 طالب بنسبة 47 (وهذا ما يوضحه المخططه% أقل من عدد الطلبة الذين يقطنون بالمناطق الحضرية (32 طالب بنسبة 53

التالي :



الشكل رقم (2): مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مقر السكن .

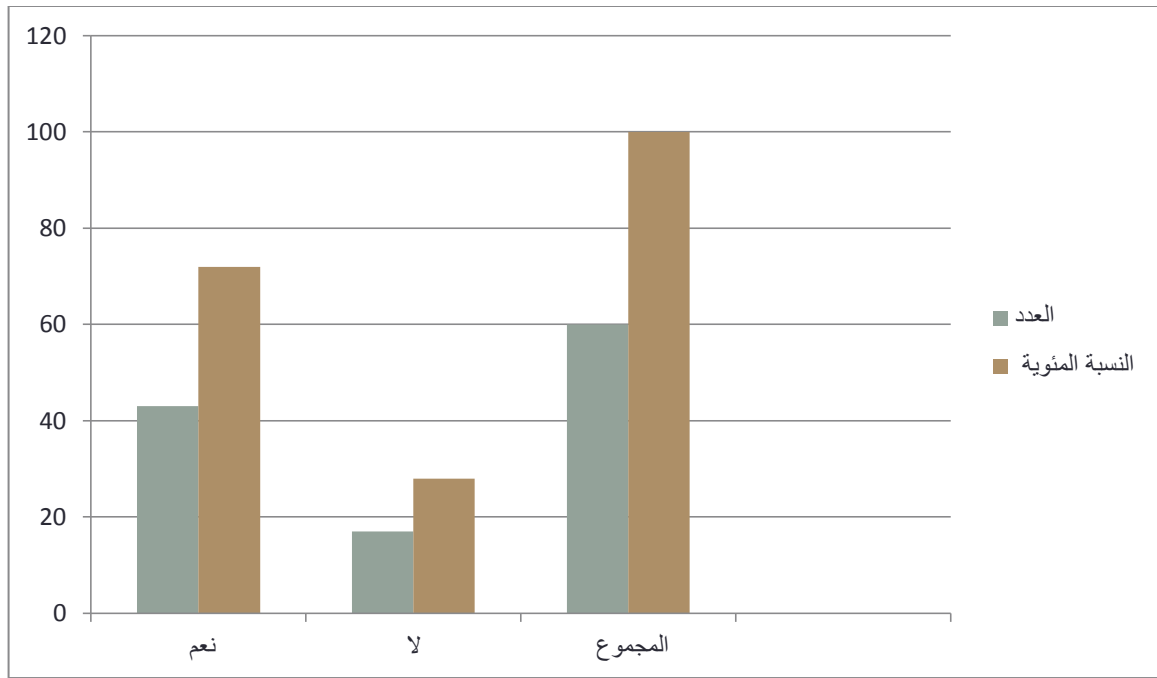
ج - حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالإنترنت (حاسوب / هاتف ذكي) : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير امتلاك (حاسوب ،هاتف ذكي)متصل بالإنترنت .

الجدول رقم (05) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير امتلاك (حاسوب .هاتف ذكي) متصل بالإنترنت أو من عدمه .

متغير امتلاك جهاز متصل بالإنترنت (حاسوب/هاتف)	العدد	النسبة المئوية
نعم	43	72
لا	17	28
المجموع	60	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن عدد الطلبة الذين يملكون (حاسوب / هاتف ذكي) متصل (يفوق عدد الطلبة الذين لا يملكون (حاسوب / هاتف ذكي) متصل %بالإنترنت (43 طالب بنسبة 72

(، وهذا ما يوضحه المخطط التالي : %بالإنترنت (17 طالب بنسبة 28



الشكل رقم (03) مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالإنترنت (حاسوب / هاتف ذكي) .

5 - الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

5-1 : الصدق : الضغوط النفسية

أ - صدق المحكمين :

قامت الباحثة على صدق المحكمين حيث عرضت الاستبيان على نخبة من أساتذة علم النفس ، حيث طلبت منهم تحكيم الاستبيان من حيث الصياغة اللغوية ، عدد البنود ، بدائل الأجوبة محتوى العبارات ، تعليمات الاستبيان ، و هذا في ضوء التعريف الاجرائي لأبعاد الاستبيان .

الجدول رقم (06): يمثل نسبة التحكيم على عبارات الاستبيان :

الملاحظات	عدد المحكمين	نسبة التحكم	طبيعة التحكيم
واضحة	13	100%	التعليمات
مناسبة	13	100%	البدائل
كافية	13	100%	البنود
حذف البند 67 (لا يقيس)	13	98,51%	المحتوى
تغيير بعض الكلمات	13	95,53%	الصياغة اللغوية
			%النسبة المئوية 98.80

يتضح من ذلك أن نسبة التحكيم على الاستبيان مرتفعة ، و بقي الاستبيان ب 66بندا و من الملاحظات التي أشار إليها الأساتذة المحكمين و أدخلها الباحث على الاستبيان لتتناسب مع المستوى الدراسي للتلاميذ ، والملاحظات هي :

البند 67: حذف البند لأنه لا يقيس ، وغامض و غير مفهوم ، ومحتوى البند ما يلي : (أشعر بضعف الإرادة عند مرافقة بعض الزملاء)

البند 03: تغيير الجملة (بإنكار الذات) بكلمة (النقص)

البند 09: تغيير الجملة (بإذلال للذات) بكلمة (الذل)

البند 52: تغيير بداية البند (أشعر بالإكراه) بكلمة (أتضايق)

ب - صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد من فاعلية فقرات الاستبيان الضغوط النفسية بعد التحقق من صدق الاتساق الداخلي للفقرات عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد و المجموع الكلي لدرجات الاستبيان ، وهذا ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (07) : يبين معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه :

الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين											
أحداث		ضغط الامتحانات		ضغط المراجعة		ضغط الزملاء		الضغط المدرسي		ضغط الوالدين	
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
،123	56	،003	5	*،315	4	،200	3	،130	02	،060	01
،041	12	،111	11	371**،	10	**،367	9	،207	08	*،279	07
199	18	،139	17	،116	16	**،422	15	،013	14	،103	13
**،356	24	*،297	23	**،343	22	*،259	21	*،291	20	،113	19
،004	30	*،269	29	*،327	28	*،253	27	،252	26	*،281	25
،028	35	083	35	،182	34	،139	33	،134	32	**،354	31
،118	42	،017	41	8*31 ،	40	،1	39	،128	38	،204	37
،136	47	،019	46	،1	45			،198	44	،146	43
،101	51	1	50					،142	49	*،312	48
،175	54							،094	53	*،303	52
،048	57							،204	56	،062	55
*،281	60							،086	59	،196	58
1	63							،121	62	،1	61
								،175	64		
								،050	65		
								1	66		

دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0،05)* دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0،01)**

نلاحظ من خلال الجدول (07) أن جميع أبعاد أداة الدراسة لها معامل ارتباط موجب بالبعد الذي و قد بلغ أعلى معامل ارتباط في البعد الأول $0,354a$ تنتمي إليه عند مستوى الدلالة $(0,01) =$ ويدل ذلك على تمتع فقرات بفعالية و أقل معامل ارتباط $(0,060)a$ عند مستوى الدلالة $0,01 =$ عالية ، أما في البعد الثاني فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط $(0,291)$ عند مستوى الدلالة $0,05 =$ و أدنى قيمة $(0,50)$ ، أما في البعد الثالث فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط $(0,422)$ عند مستوى الدلالة و أدنى قيمة ارتباط $(0,139)$ ، أما في البعد الرابع فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط $(0,371)a(0,01) =$ وأدنى قيمة ارتباط $(0,116)$ ، أما في البعد الخامس فقد بلغت أعلى قيمة a عند مستوى الدلالة $0,01 =$ وأدنى قيمة ارتباط $(0,03)$ ، أما في البعد السادس a ارتباط $(0,297)$ عند مستوى الدلالة $0,05 =$ و أدنى قيمة ارتباط $(0,04)$ ، a فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط $(0,354)$ عند مستوى الدلالة $0,01 =$ وبناء على ما سبق ذكره يمكن القول بتحقق الاتساق الداخلي بين فقرات كل بعد على حدة ، وكذا تحققت قدرة الفقرات على التمييز بين إجابات أفراد العينة على فقرات ذات العلاقة بكل بعد من الأبعاد الستة لمقياس الضغوط النفسية للطلبة .

5-2- الثبات : الضغوط النفسية

- اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على طريقة ألفا كرونباخ :

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ : استخدمت الباحثة معامل الثبات ألفا كرونباخ لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع بنود الاستبيان (اتساق ما بين البنود) وقد بلغ معامل الثبات كما يلي :

الجدول رقم (08): يبين توزيع معامل الثبات ألفا كرونباخ على أبعاد أداة الدراسة :

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول	13	0,647
البعد الثاني	16	0,584
البعد الثالث	7	0,724
البعد الرابع	8	0,603
البعد الخامس	9	0,370
البعد السادس	13	0,478
المجموع	66	0,872

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن معاملات ثبات أبعاد أداة الدراسة بلغت ($0,647 - 0,557$ - $0,724 - 0,603 - 0,370 - 0,478$) على التوالي وبلغ معامل الثبات الكلي لفقرات أداة الدراسة ($0,872$) وجميعها تعبر عن معاملات تتمتع بدرجة عالية من الثبات تفي بأغراض الدراسة .

5-3 : الصدق : الاتجاهات

تم حساب معامل الصدق بطريقتين:

صدق المحكمين : أ -

بعد عرض الاستبيان للتحكيم ، أجمع المحكمين على حذف بعض الفقرات بسبب التكرار أو تداخلها مع فقرات الأبعاد الأخرى ، كما تم الإشارة إلى تعديل فقرات أخرى لتحسين صياغتها اللغوية ، و هذا ما يظهره الجدولين الآتيين :

الجدول رقم (09) : يمثل العبارات المحذوفة في الاستبيان الأولي :

البيد	رقم الفقرة	الفقرة
اتجاهات الطلبة نحو أهمية منصة موودل في التعليم عن بعد	05	تقدم منصة التعليم عن بعد "موودل" معلومات سهلة الفهم و الاستيعاب
	08	تسهل منصة التعليم عن بعد "موودل" تواصل الطالب مع الأستاذ في أي وقت
	10	تساعد منصة التعليم عن بعد "موودل" في تحميل المحاضرات بأقل جهد ممكن
	11	تساعد منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب في التخطيط الذاتي للتعلم
اتجاهات الطلبة نحو استخدام منصة موودل في التعليم عن بعد	01	أشعر أن استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" يسهل في تطوير طرائق عملية التدريس
	03	يقدم استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" نتائج أفضل من التعليم الاعتيادي
	07	أرى استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" في التعليم مريح و مجدي
	09	يسهم استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" في سرعة إيصال المعلومات للطلبة
	01	يلبي التعليم عن بعد حاجات الطلبة الراهنة
اتجاهات الطلبة نحو تلبية التعليم عن بعد لاحتياجاتهم التعليمية	07	تقوم العلاقة التواصلية بين الأستاذ و الطلبة في التعليم عن بعد على التفاعل الإيجابي و البناء
	08	يتيح التعليم عن بعد للطلبة فرصا كثيرة للتعلم الفعال
	09	يزيد التعليم عن بعد من تحصيل الطلبة دون ارتباط المباشر بينهم و بين الأستاذ
	10	يعطي التعليم عن بعد فرصا كثيرة تخفف من بعد الطالب عن أستاذه
	13	يزيد التعليم عن بعد من تفاعل الطلبة مع المحتوى التعليمي

الجدول رقم (10) : يمثل العبارات المعدلة في استبيان اتجاهات طلبة الجامعة نحو التعليم عن بعد:

البعد	رقم الفقرة	الفقرة بعد التعديل
اتجاهات الطلبة نحو أهمية منصة موودل في التعليم عن بعد	03	تساهم منصة التعليم عن بعد "موودل" في سرعة مراجعة المواد
	04	تساعد منصة التعليم عن بعد "موودل" الطلبة في الحصول على الدروس

ب - صدق الاتساق الداخلي

للتأكد من فاعلية فقرات استبيان اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد تم التحقق من توفر صدق الاتساق الداخلي لفقراته عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد و المجموع الكلي لدرجات الاستبيان ، و هذا ما توضحه الجداول رقم (08) ، (09) على التوالي :

الجدول (11) : يبين معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه .

اتجاهات طلبة الجامعة نحو التعليم عن بعد					
البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
01	،150	02	،079	03	،233
04	،036	05	،059	06	،178
07	،031	08	،099	09	،131
10	،119	11	**،333	12	،103
13	،216	14	**،404	15	*،283
16	،107	17	،141	18	،139
19	*،272	20	**،348	21	،222
22	،204	23	،006	24	،002
25	،133	26	1	27	1
28	1				

دال إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.01**** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05***

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن جميع أبعاد أداة الدراسة لها معامل ارتباط موجب بالبعد الذي

(فقد بلغ أعلى معامل ارتباط في البعد الأول (0،272) a تنتمي إليه عند مستوى الدلالة (0،01) =

(، وأقل معامل ارتباط (0،31) ويبدل ذلك على تمتع الفقرات بفعالية a عند مستوى الدلالة (0،05) =

(وأدنى a عالية ،أما في البعد الثاني فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط (0،333) عند مستوى الدلالة (0،01) =

قيمة (0,006)، أما في البعد الثالث فقد بلغت أعلى قيمة ارتباط (0,283) عند مستوى الدلالة $a(0,05)=$

وبناء على ما سبق ذكره يمكن القول بتحقيق الاتساق الداخلي بين فقرات كل بعد على حدة ، وكذا تحقيق قدرة الفقرات على التمييز بين إجابات أفراد العينة على الفقرات ذات العلاقة بكل بعد من الأبعاد الستة لمقياس اتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد .

5- 4 : الثبات : الاتجاهات

اعتمد في حساب الثبات على طريقة ألفا لكرونباخ :

الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ : استخدمت الباحثة معامل الثبات ألفا لكرونباخ لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع بنود الاستبيان (اتساق ما بين البنود) وقد بلغ معامل الثبات كما يلي :

الجدول رقم (12) : يبين توزيع معامل الثبات الفا لكرونباخ على أبعاد أداة الدراسة :

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا لكرونباخ
البعد الأول	10	0,469
البعد الثاني	9	0,583
البعد الثالث	9	0,086
	28	0,615

يتضح من خلال الجدول (12) أن معاملات الثبات لأبعاد أداة الدراسة بلغت (0,469 - 0,583 - 0,086) على التوالي و بلغ معامل الثبات الكلي لفقرات أداة الدراسة (0,615) وجميعها تعبر عن معاملات تتمتع بدرجة عالية من الثبات تفي بأغراض الدراسة .

ثانيا : الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية :

بعدما حققت الدراسة الاستطلاعية هدفها و المتمثل في التأكد من صلاحية الأداة و إمكانية تطبيقها ، نشرع في الدراسة الأساسية للتحقق من صحة الفرضيات .

1- منهج الدراسة :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ، الذي يقوم على رصد و متابعة دقيقة للظاهرة المدروسة بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات ، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى و المضمون و الوصول إلى نتائج و تعليمات تساعد على فهم الواقع وتطويره.

2 - مكان الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية للبحث بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - .

3 - مدة الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة من 18 مارس 2022 إلى غاية 25 أبريل 2022 ، وهي فترة توزيع و جمع أداة الدراسة ، تفريغ الاستمارات ، تطبيق الأساليب الإحصائية ، مناقشة النتائج

4 - مجتمع الدراسة الأساسية :

يتكون مجتمع الدراسة الأساسية من جميع الطلبة الذين يدرسون مستوى سنة أولى من مختلف التخصصات بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة مستغانم .

5 - عينة الدراسة الأساسية و مواصفتها :

5 - 1 - حجم عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 60 طالب و طالبة معينين بالإجابة على أداة الدراسة ، مستوى سنة أولى ليسانس ، جميع التخصصات ، جامعة مستغانم خلال الموسم الدراسي (2021 / 2022)

5 - 2 - مميزات عينة الدراسة الأساسية :

: توضح الجداول و المخططات أدناه مميزات عينة الدراسة الأساسية :

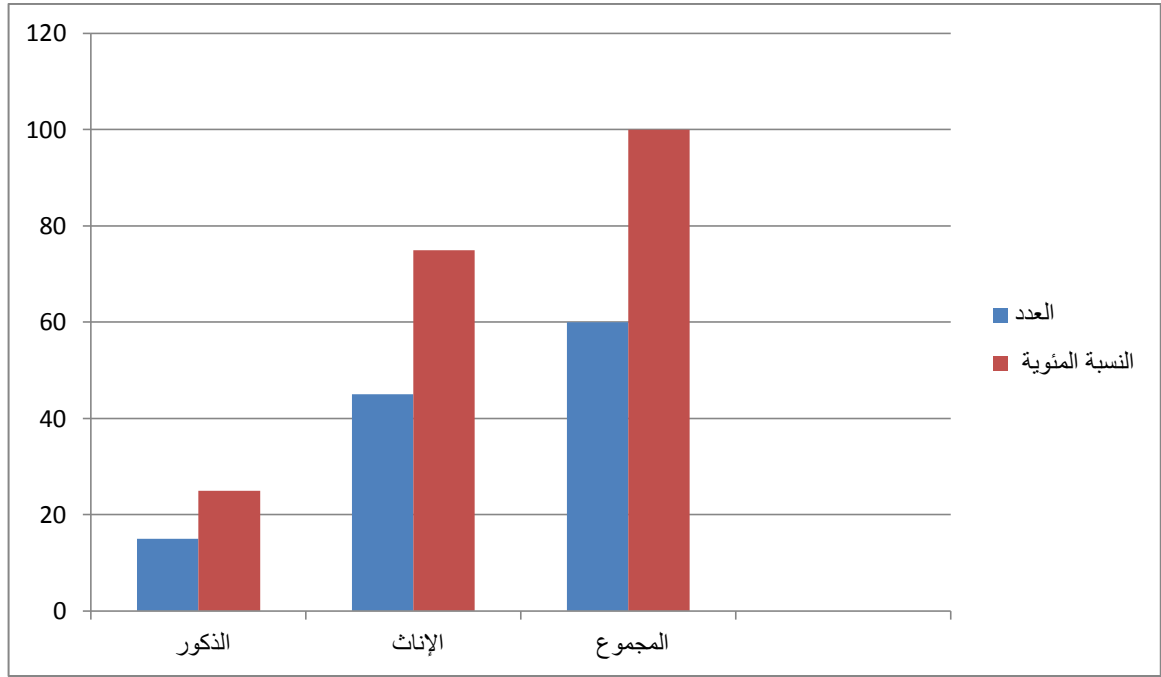
أ - حسب متغير الجنس : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجدول رقم (13) : يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	15	25
الإناث	45	75
المجموع	60	%100

(% يتضح من الجدول رقم (13) أن عدد طالبات عينة الدراسة الأساسية (45 طالبة بنسبة 75

(وهذا ما يبينه المخطط التالي : % أكبر من عدد الطلبة فيها (15 ذكر بنسبة 25



الشكل رقم (04) : مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس .

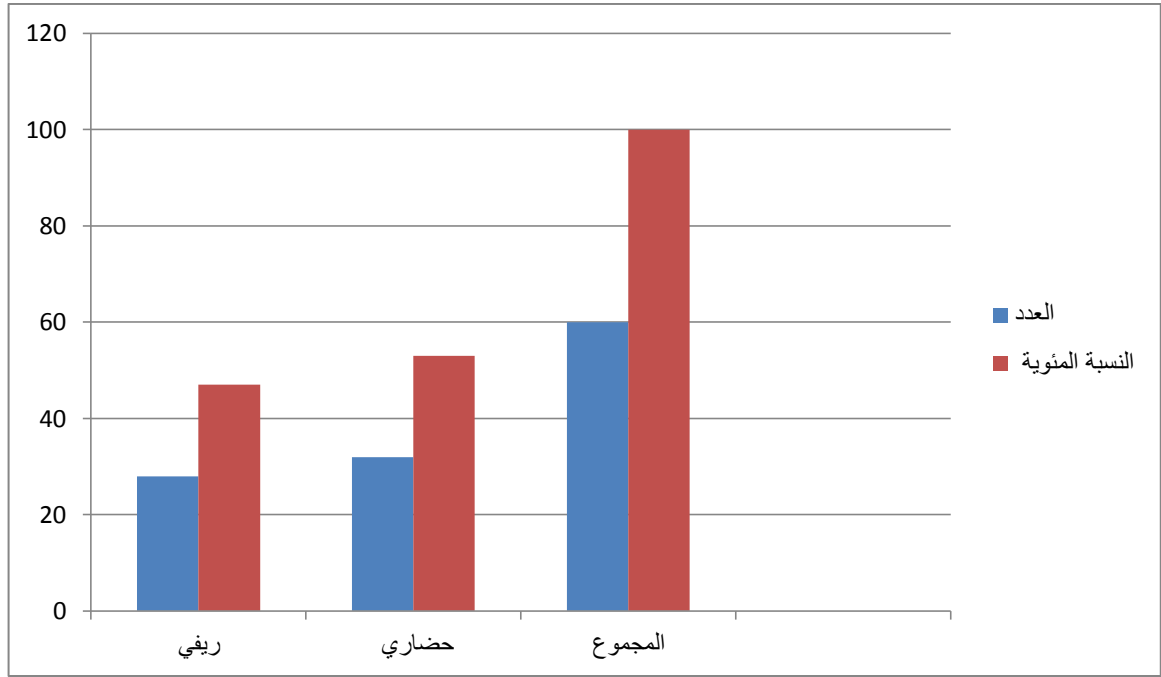
ب . حسب متغير السكن : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السكن .

الجدول رقم (14) : يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير السكن .

النسبة المئوية	العدد	مقر السكن
47	28	ريفي
53	32	حضاري
%100	60	المجموع

(% يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن عدد الطلبة الذين يقطنون بالريف (28 طالب بنسبة 47 (وهذا ما يوضحه المخطط % أقل من عدد الطلبة الذين يقطنون بالمناطق الحضرية (32 طالب بنسبة 53

التالي :



الشكل رقم (05): مخطط أعمدة لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مقر السكن .

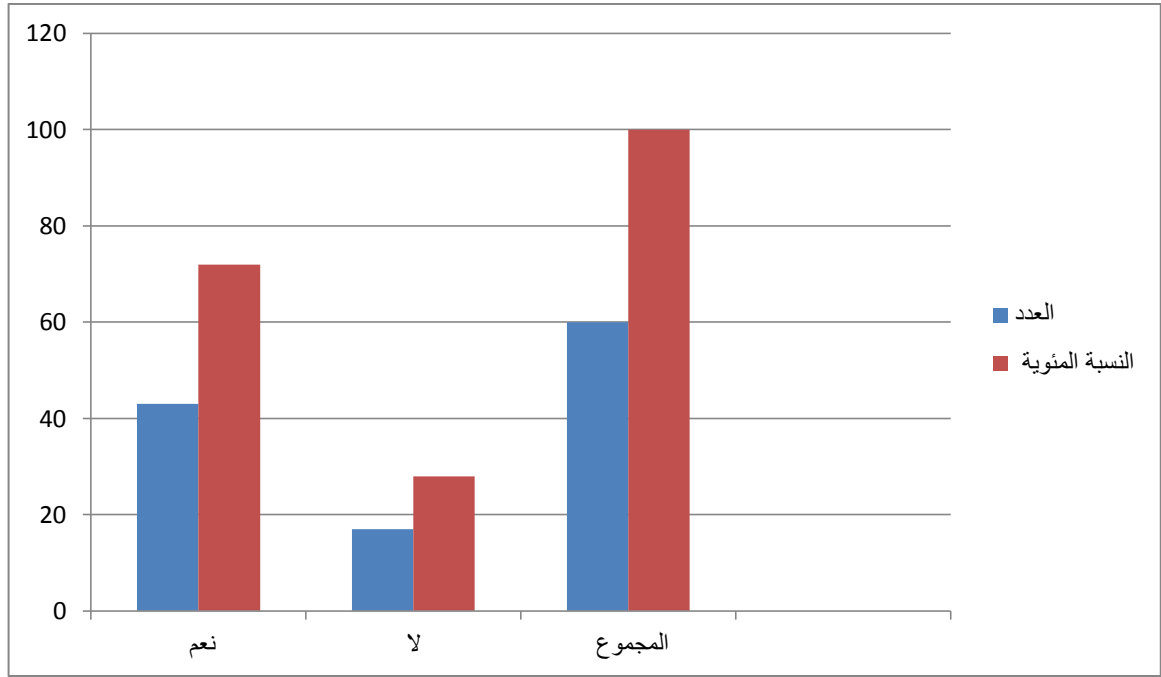
ج - حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالإنترنت (حاسوب / هاتف ذكي) : يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير امتلاك (حاسوب ،هاتف ذكي)متصل بالإنترنت .

الجدول رقم (15) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب متغير امتلاك (حاسوب .هاتف ذكي) متصل بالانترنت أو من عدمه .

النسبة المئوية	العدد	متغير امتلاك جهاز متصل بالانترنت (حاسوب/هاتف)
72	43	نعم
28	17	لا
%100	60	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن عدد الطلبة الذين يملكون (حاسوب / هاتف ذكي) متصل (يفوق عدد الطلبة الذين لا يملكون (حاسوب / هاتف ذكي) متصل %بالإنترنت (43 طالب بنسبة 72

، وهذا ما يوضحه المخطط التالي : %بالإنترنت (17 طالب بنسبة 28



الشكل رقم (06) مخطط أعمدة بيانية لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير امتلاك جهاز متصل بالإنترنت (حاسوب / هاتف ذكي)

6 - أدوات الدراسة الأساسية :

1 أداة الضغوط النفسية :

صممت الباحثة استبيان "الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين في ظل جائحة كوفيد19" بحيث تكون هذا الاستبيان بالإضافة إلى الجزء الخاص بالمعلومات الشخصية من 66 بندا تقيسه ستة أبعاد ، كل بعد يتضمن عددا من البنود و الأبعاد هي :

- البعد الأول : ضغط الوالدين : ويتضمن 13 بندا .
- البعد الثاني : ضغط المدرسة : ويتضمن 16 بندا .
- البعد الثالث : ضغط الزملاء : ويتضمن 7 بنود .
- البعد الرابع : ضغط المراجعة : يحتوي على 8 بنود .
- البعد الخامس : ضغط الامتحانات : يتضمن 13 بندا .
- البعد السادس : ضغط أحداث الحياة : يتضمن 13 بندا .

ويتكون الاستبيان في مجمله من 66 بندا ، أمام كل بند 3 بدائل للإجابة (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي) ، و المطلوب من الطالب أن يحدد اتجاهه نحو الأبعاد الستة وفق البدائل المتاحة للإجابة ، وذلك بوضع علامة (x) تحت البديل المناسب .

2 - أداة الاتجاهات :

قامت الباحثة بتصميم استبيان لقياس اتجاهات طلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ، بحيث تكون هذا الاستبيان بالإضافة إلى الجزء الخاص بالمعلومات الشخصية ، من ثلاث أبعاد هي :

- البعد الأول : اتجاهات الطلبة نحو أهمية منصة موودل في التدريس عن بعد و يتكون من 10 فقرة .
- البعد الثاني : اتجاهات الطلبة نحو استخدام منصة موودل في التدريس عن بعد و يتكون من 10 فقرة .
- البعد الثالث : اتجاهات الطلبة نحو تلبية التدريس عن بعد لاحتياجاتهم التعليمية و يتكون من 08 فقرة . ويتكون الاستبيان في مجمله من 28 فقرة ، أمام كل فقرة خمس 05 بدائل للإجابة (موافق تماما ، موافق ، غير متأكد ، غير موافق ، غير موافق أبدا) ، والمطلوب من الطالب أن يحدد اتجاهه نحو الأبعاد الثلاثة وفق البدائل المتاحة للإجابة ، وذلك بوضع (x) تحت البديل المناسب .

7- طريقة تصحيح أدوات الدراسة و الحصول على الدرجات الخام :

أ - الضغوط النفسية :

تم تصحيح الاستبيان بإعطاء ثلاث درجات (03) للإجابة على البديل (تنطبق علي دائما) ، ودرجتين (02) للإجابة على البديل (تنطبق علي أحيانا) ، و درجة واحدة (01) للإجابة على البديل (لا تنطبق علي) ، وتجمع درجات المبحوثين المحصلة عليها من إجاباتهم على بنود المقياس .

وللحصول على الدرجات الخام نقوم بضرب العلامات التي وضعها المفحوصين على البنود في أوزان الإجابات ، حيث يضرب عدد العلامات للبديل (تنطبق علي دائما) $3 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (تنطبق علي أحيانا) $2 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (لا تنطبق علي) $1 \times$ ، ثم نجمع حواصل الضرب و المجموع هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على الأداة ، و التي تعبر عن ضغوطهم النفسية المدرسية .

ب - الاتجاهات :

تم تصحيح الاستبيان بإعطاء خمس درجات (05) للإجابة على البديل (موافق تماما) ، وأربع درجات (04) للإجابة على البديل (موافق) ، وثلاث درجات (03) للإجابة على البديل (غير متأكد) ، ودرجتين (02) للإجابة على البديل (غير موافق) ، ودرجة واحدة (01) للإجابة على البديل (غير موافق أبدا) ، وتجمع درجات المبحوثين المحصلة عليها من إجاباتهم على بنود المقياس .

وللحصول على الدرجات الخام نقوم بضرب العلامات التي وضعها المفحوصين على البنود في أوزان الإجابات ، حيث يضرب عدد العلامات للبديل (موافق تماما) $5 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (موافق) $4 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (غير متأكد) $3 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (غير موافق) $2 \times$ ، وعدد العلامات للبديل (غير موافق أبدا) $1 \times$ ، ثم نجمع حواصل الضرب ، والمجموع هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على الأداة ، والتي تعبر عن اتجاهه نحو التعليم عن بعد .

8 - طريقة إجراء الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية وفق الخطوات التالية :

- الاتصال بالإدارة بهدف تحديد المجتمع و عينة البحث .
- بعد تحديد حجم العينة التي ستطبق عليها أداة الدراسة ، قامت الباحثة بالاتصال بالطلبة مباشرة وشرحت لهم طريقة ملء البيانات المرفقة وشرح طريقة الإجابة على فقراتهم حيث تم توزيع 60 استبيان .
- بعد اتمام الباحثة من جمع أداة البحث قامت بالتعبير عن كامل الشكر و التقدير لهم لمساعدتهم في اتمام هذا البحث .

9 - الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الأساسية :

تمت معالجة نتائج الدراسة بالاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (الإصدار 22)

(باستخدام الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية التالية : Spss Statistique 22 IBM)

أ - معامل الارتباط بيرسون

ب - معامل ألفا لكرونباخ لحساب الثبات

ج - صدق الاتساق الداخلي

د - التكرارات و النسب المئوية لتوضيح خصائص العينة

و- الانحراف المعياري

هـ - المتوسط الحسابي

ANOVA ح - اختبار تحليل التباين

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التأكد من صدق و ثبات أداتي الدراسة المتمثلتين في مقياس "الضغوط النفسية المدرسية" و مقياس "الاتجاهات الطلبة للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19" ، كذلك تم تحديد منهج وعينة الدراسة الأساسية مع وصف إجراءات تطبيق الأداة وتم تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة لتفسير الفرضيات.

الفصل السابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة .

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى .

ثالثاً : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية .

خاتمة

الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

تمهيد :

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها خلال الدراسة الحالية بعد تطبيق الدراسة الأساسية بناء على المعالجة الاحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه و تحليله من البيانات التي قمنا بجمعها ومن خلال عرض و تحليل الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها ، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية و الكمية و الكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها .

أولاً : عرض و مناقشة وتفسير الفرضية العامة

نص الفرضية : توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة و اتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 .

الجدول رقم (16): يبين نتائج الفرضية العامة المعالجة باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري .

مصدر التباين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية Sig
الضغوط النفسية	60	129,2000	18,76148	0,056
الاتجاهات		94,9500	11,16050	

التي تساوي (0,56) أكبر من مستوى sig يتبين من خلال الجدول (16) أن القيمة الاحتمالية الدلالة (0,05) ، مما يبين أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة واتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 .

ومنه الفرضية غير محققة وبالتالي عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية و اتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 ، وهو ما يشير إلى منطوق الفرضية الدال إحصائية لم يتحقق وبالتالي لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة واتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19، ويمكن تفسير هذه النتائج بالتأثيرات الكبيرة التي خلفتها جائحة كوفيد19 ، والرهاب الذي سببته لجميع أفراد المجتمع بصفة عامة و الطلبة الجامعيين بصفة خاصة ، نتيجة تزايد أعداد الإصابات و الوفيات المسجلة يوميا ، و ما أظهر له من ضعف المنظومات الصحية العالمية أمام خطر الجائحة ، فجعل المحافظة على الصحة الشخصية و الوقاية خير سبيل للبقاء في مأمن عن المرض و تداعياته .

ثانيا : عرض و مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى

نص الفرضية : يوجد مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة الجامعة

الجدول رقم (17) : يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى المعالجة باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و مستوى الضغوط في كل بعد من أبعاد المقياس .

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغوط
ضغط الوالدين	2,041147	0,69739	متوسط
ضغط المدرسة	1,831627	0,694144	متوسط
ضغط المراجعة	2,063906	0,7386	متوسط
ضغط الزملاء	1,905272	0,734247	متوسط
ضغط الامتحانات	1,891004	0,712342699	متوسط
ضغط أحداث الحياة	1,927431	0,711811	متوسط

يتضح من الجدول (17) أن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لجميع أبعاد المقياس كان متوسطا .

فيمكن تفسير هذا بأن الطلبة الجامعيين أثناء دراستهم في الجامعات يتعرضون للعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تؤثر على تحصيلهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي وهذا ما أشارت إليه دراسة (يمينة عبيدي ، العالية عاشور) إلى انعكاسات أزمة كورونا في ضوء متغيرات الحجر الصحي والتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلاب الجامعي . و يمكن تفسير هذه النتائج بأن تداعيات جائحة كوفيد19 لم تشهد تباينا ملحوظا في مختلف مناطق الوطن ، فقد كانت درجة التأثير على عدم المساواة بين مختلف فئات المجتمع ، كما أن إجراءات الحجر الصحي جعلت المناطق متكافئة من حيث الغرض ، فما كان يميز المناطق الحضرية عن الريفية هي الفضاءات العمومية والانترنت ، وقطاعات التواصل ، ومع وجود الحجر للوقاية من وباء كورونا أصبح الكل يلتزم بما لديه من إمكانيات في البيت .

ثالثا : عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية

نص الفرضية : يملك طلبة الجامعة اتجاهات ايجابية نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19

IBM spss statistics بعد استخدام برنامج الحزم الإحصائية الإصدار 22

للإجابة عن هذه الفرضية ، تم الاعتماد على نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة ، وذلك لتحديد طبيعة اتجاهات طلبة جامعة مستغانم نحو التعليم عن بعد ، وهذا ما يظهره الجدول التالي :

الجدول رقم (18) : يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية المعالجة باستخدام الحزم الاحصائية :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال
94،9500	11،16050	3،230	111	0،002

نلاحظ من خلال نتائج اختبار ت لعينة واحدة المبينة في الجدول رقم (18) أن قيمة الاحتمال (0،002) وبالتالي فإننا نقبل فرض البحث و بمقارنة المتوسطات المبينة في % وهي أقل من مستوى المعنوية 3

الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على استبيان الاتجاهات نحو التعليم عن بعد ،والذي بلغ (94،9500) أعلى من المتوسط الفرضي (80) وعليه يمكن القول بأن طلبة جامعة مستغانم يملكون اتجاهات ايجابية نحو التعليم عن بعد .

واتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة جمال كويحل و أبو بكر سناطور (2020) حول أهمية منصة موودل في دعم التعليم الجامعي ، ولم تتفق مع نتائج دراسة نسيمة جرود و رقية عزاق (2020) التي توصلت إلى أن التعليم الجامعي عن بعد غير مقبول من وجهة نظر الطلبة الجامعيين .

فقد كانت درجة التأثير على عدم المساواة بين مختلف فئات المجتمع ، كون أن الوباء و نسبة انتشاره لم تكن لها علاقة بمنطقة دون أخرى أو فئة دون أخرى ، بل بدرجة الوعي و اليقظة و الوقاية ، وهي اعترافات و تصريحات كانت تصدر يوميا عبر و سائل الاعلام من قبل الأطباء و المختصين و العارفين في هذا المجال .

خاتمة :

يشكل موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين و اتجاهاتهم نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 مجالا واسعا حيث تعد أزمة كورونا من الأزمات التي سببت الضغط النفسي لكافة فئات المجتمع عامة و الطالب الجامعي خاصة ، والذي أدى إلى إضعاف المناعة ، إضعاف الالتزام بالسلوك الصحي مما عرض الأفراد للإصابة بالفيروسات فإن المتابعة اليومية للإحصائيات كوفيد19 تزيد من القلق و الخوف لدى الطلبة مما تؤثر على صحتهم النفسية ، في حين أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن اعتماد التعليم الجامعي عن بعد ، حيث اظهرت عملية التعليم عن بعد قصورا في التطبيق نظرا لمجموعة من المعوقات ، إلا أنها تبقى تجربة يمكن تثمينها من خلال عملية التقييم للاعتماد على التعليم الإلكتروني في الظروف العادية .

الاقتراحات :

- من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة نضع مجموعة من الاقتراحات نجملها فيما يلي :
- إعطاء أهمية توظيف التعليم الإلكتروني في البيئات التعليمية .
- تكثيف الدراسات الميدانية حول ضرورة التكفل و الرعاية النفسية للطلاب الجامعي في ظل جائحة كوفيد19 .
- العمل على زيادة الوعي الصحي لدى الطلبة في الأزمات على مدار السنة .
- قيام وزارة التربية و التعليم بإعطاء دورات للأخصائيين النفسيين و تؤهلهم خلال الأزمات النفسية والدراسية .
- العمل على وضع استراتيجيات وقائية علاجية للحد من الضغوط النفسية .
- جعل البرامج الدراسية عن بعد برامج دامجة و مكيفة تأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الخاصة في التربية الدامجة .

قائمة المراجع

- ابتسام القحطاني 2010 ، واقع استخدام الفصول الافتراضية في برنامج التعليم عن بعد من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة ، مذكرة ماجستير في المناهج و الوسائل التعليمية ، المملكة العربية السعودية ، جامعة أم القرى .
- الدسوقي عبده ابراهيم (2004) وسائل و أساليب الاتصال الجماهيرية و الاتجاهات الاجتماعية ، مصدر : دار الوفاء .
- الرشيدى 1999 ، اتجاهات الطلبة نحو استخدام تقنية العرض التقديمي ، مذكرة ماجستير قسم المناهج و الإدارة ، الكويت ، جامعة الشرق الأوسط ، ص 54.
- الزيود نادر فهمي (2006) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض مجلة رسالة الخليج العربي ، مكتب التربية العربي لدول الخليج .
- الشخص ، سيد عبد العزيز (2001) علم النفس الاجتماعي ، مصر : دار القاهرة
- الضريبي (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق ، مجلة جامعة دمشق (04)26 - 669- 719 .
- العارضة 1998 ، استراتيجيات تكيف معاذ محمد عبد الرزاق ، المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- العاسمي ، رياض (2011) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الارشاد المركز على العميل و التغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي و القلق كسمة ، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين ، جامعة دمشق 27، ص 219- 281.
- العمري (2012) التعليم عن بعد باستخدام الانترنت مجلة المعرفة ، العدد (91) الرياض ص 19
- الغرباوي ، محمد عبد العزيز (2007) الاتجاهات النفسية ، عمان : دار أجنادين ، ص 13.
- بن ساحلي حمزة ، فاتح عبدلي (2021) مجلة الممارسة الرياضية و المجتمع ، المجلد (04) العدد 02 ، ص 74 - 67 .
- جرود نسيمة وعزاق رقية (2020) التعليم الجامعي عن بعد في ظل جائحة كوفيد19 من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، المجلد (12) العدد (01) الخاص الجزء (01) جانفي 2021 ، ص 57- 79 .
- دويدار (2012) ديناميات الجماعة ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ص 175 - 176.
- ربيعي فايزة (2011) ، اتجاهات أساتذة التعليم الجامعي نحو التعليم الإلكتروني ، مذكرة ماجستير في علوم التربية ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر .
- سلامة عبد الحافظ (2013) علم النفس الاجتماعي ، عمان : دار اليازوري ص 43.
- سلامة عبد العظيم حسين (2006) ، إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، ص 45 - 46 .
- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي 2006، النهج التعليمي و التدريس الفاعل ، دار الشروق للنشر والتوزيع ص 361.

- طه عبد العظيم حسين (2006) ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية . ط1 ، دار الفكر ، عمان ، ص21.
- طوني بيتس (2007) تكنولوجيا و التعلم الالكتروني و التعليم عن بعد ،دار العبيكان للنشر و التوزيع ص 30 .
- عامر عبد الرؤوف طارق (2008) التعليم ،الادراك البصري ، وصعوبات لتعلم ، عمان ، الأردن ،دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ص 19 .
- عبد الملا ، محمد الصافي عبد الكريم (2012) علم النفس الاجتماعي ، مصر : دار الوفاء ص60 .
- عثمان فاروق السيد (2001) الفلق و إدارة الضغوط النفسية ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- عثمان يوسف (2020) ، مجلة الحكمة للدراسات الاعلامية و الاتصالية ، المجلد (08) ، العدد 03 ، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر و التوزيع ، ص 35 .
- عواد محمود (2006) ، معجم الطب النفسي و العقلي ، عمان : دار المشرق الثقافي ،ص09 .
- فضل الله (2010) ، واقع وآفاق التعليم عن بعد وآثره في التعليم في العراق . مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعية ،العدد (23) ص 12.
- كلاب ،سهيل كامل عبد الفتاح (2016) التعليم الالكتروني مستقبل التعليم غير التقليدي ، الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع .
- محمد عطا المدني (2006) التعليم عن بعد - أهدافه و أسسه ، تطبيقاته العملية ، عمان : دار الميسرة للنشر و التوزيع ،ص16 .
- منظمة الصحة العالمية ،تم استرجاع 2020/03/01 وتعميمه من الموقع الالكتروني الآتي :
- نشد ، سميرة محمد إبراهيم و الأنور (2006) فلق المستقبل و علاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا 1(35) 772-829
- منظمة الصحة العالمية ،تم استرجاع 2020/03/01 وتعميمه من الموقع الالكتروني الآتي :.
[https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus_2019](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

الملاحق

الملحق رقم (01) :

أداة الدراسة الأساسية (01)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

مقياس الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي

استبيان الضغط النفسي الجامعي

أخي الطالب ، أختي الطالبة :

في ما يلي مجموعة من العبارات المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا ، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك ضع العلامة (x) أمام العبارة رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي دائما) ، وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما مع ظروفك و شخصيتك ضع العلامة (x) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (لا تنطبق علي أبدا) ، وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع العلامة (x) أمام العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي أحيانا)

لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، و إنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك و ليس أي إجابة أخرى و تأكد من سرية معلوماتك و أنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ونشكرك مسبقا على تعاونك معنا .

أنثى

الجنس : ذكر

شبه حضاري

مقر السكن : ريفي

المستوى : جذع مشترك

لا

هل تملك حاسوب / هاتف ذكي متصل بالإنترنت ؟ : نعم

الرقم	العبارات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي أحيانا	لا تتطبق علي
01	اتضايق من إملاءات الوالدين المتكررة			
02	أشعر بالاختناق عند الذهاب للجامعة			
03	أشعر بالنقص من قسوة زملائي الطلاب عليا			
04	أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس			
05	أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان			
06	أشعر باليأس من أحداث الحياة			
07	أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية			
08	أشعر بالإغماء من وجودي في القسم			
09	أشعر بالذل عند اتباع آراء زملاء			
10	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة			
11	أشعر بإنهاك من شدة تحضيرتي للإمتحانات			
12	أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث			
13	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية			
14	أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة			
15	أشعر بالحرمان من ابتعاد زملاء عني			
16	أشعر بشرود الذهن في المراجعة			
17	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان			
18	أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية			
19	أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة			
20	أشعر بالعزلة من تهمة الأستاذ لي			
21	أشعر بالإهانة عندما لا أذعى لحضور حفلات الزملاء			
22	أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
23	أصاب بارهاق شديد ليلة بدء الامتحان			
24	أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل			
25	أشعر بالألم من عجزتي على حل مشاكل الأسرة			
26	أشعر بتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري			
27	أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية			
28	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
29	أشعر بالارتباك يوم الامتحان			
30	أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة			
31	أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة			
32	أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية			
33	أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة			
34	أشعر بتضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس)			
35	أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان			
36	أشعر بالذنب لعجزتي على تحقيق رغباتي في الحياة			
37	أشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد الأسرة			
38	أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي			
39	أشعر بتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم			

			أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة	40
			لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحانات	41
			أشعر بفقدان الشهية من ألام الآخرين	42
			أشعر بالألم من فقدان عزيز	43
			أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة	44
			أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه	45
			أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح و ألم الفشل	46
			أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم	47
			أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة	48
			أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان	49
			أتضايق من القوانين الجامعية	50
			أشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل و النهار	51
			أتضايق من تعليمات و اوامر أفراد الأسرة	52
			أشعر بالانزعاج من اوامر المراقبين	53
			أشعر بالألم في جسمي عند الحديث عن الأمراض	54
			أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي	55
			أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخولي للجامعة	56
			أخشى من تدهور صحتي	57
			ترهقني كثرة الواجبات التي أكلف بها	58
			أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا	59
			أشعر بالصداع من ضجيج الجامعة	60
			أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت	61
			أشعر بالتمارض المستمر هروبا من الجامعة	62
			أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس	63
			أشعر بنقص الحنان الأسري	64
			أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية	65
			أشعر باحتقار نفسي لعجزي على منافسة الطلاب المتفوقين	66

الملحق رقم (02) :

أداة الدراسة الأساسية (02)

مقياس الاتجاهات الطلبة نحو التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد19

أعزائي الطلبة : تحية طيبة وبعد ،

يتضمن الاستبيان الذي بين ايديكم فقرات تقيس اتجاهاتكم نحو التعليم عن بعد في ظل تداعيات كوفيد19، حاول أن تختار لكل فقرة إجابة واحدة من بدائل الأجوبة الخمسة ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تناسبك و تعتقد أنها صحيحة من وجهة نظرك ، فقط ضع العلامة (x) أمام الإجابة التي تمثل رأيك بالفعل أو ما تراه مناسباً و نحيطكم علماً أن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

الجنس : ذكر أنثى

مقر السكن : ريفي شبه حضاري

المستوى : جذع مشترك

هل تملك حاسوب / هاتف ذكي متصل بالإنترنت ؟ : نعم لا

الرقم	الفقرات	موافق تماماً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق أبداً
01	تجعل منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب أكثر فاعلية و نشاط					
02	أشعر أن تفاعلي مع أساتذتي يزداد عندما استخدم منصة التعليم عن بعد "موودل"					
03	يتوافق التعليم عن مع الاحتياجات التعليمية للطلبة في ظل الأزمات					
04	تمنح منصة التعليم عن بعد "موودل" مرونة للطلاب في إدارة المقررات الالكترونية					
05	تقل تكلفة استخدام منصة التعليم "موودل" مقارنة بتكلفة التعليم الاعتيادي					
06	يراعي التعليم عن بعد الخبرات السابقة للطلبة					
07	تساهم منصة التعليم عن بعد "موودل" في سرعة مراجعة المواد					
08	أقضي وقتاً مطولاً في دراسة المقرر المعمول وفق منصة التعليم عن بعد "موودل"					
09	يجعل التعليم عن بعد دور الطالب إيجابياً في العملية التعليمية					
10	تساعد منصة التعليم عن بعد "موودل" الطلبة في الحصول على الدروس					

					11	أشعر بالراحة في الأوقات التي استخدم فيها منصة التعليم عن بعد "موودل"
					12	يجعل التعليم عن بعد الطالب أكثر حرية و استقلالية
					13	تساهم منصة التعليم عن بعد "موودل" في تعزيز العلاقة بين الطالب و أستاذه
					14	انفذ وظائف إضافية تتعلق باستخدام منصة التعليم عن بعد "موودل"
					15	يزيد التعليم عن بعد من مسؤولية الطالب
					16	تساعد منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب في التعلم الذاتي
					17	يساعد استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" على التعلم المستمر
					18	يزيد التعليم عن بعد من دافعية الطلبة للتفوق في دراستهم
					19	تعطي منصة التعليم عن بعد "موودل" فرصا كبيرة للطالب للمراجعة للامتحانات
					20	يساعد استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب على تنظيم المواد الدراسية
					21	يعمل التعليم عن بعد على تغيير دور الأستاذ من ناقل للمعرفة إلى مصمم للتفاعل
					22	تزود منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب بالمهارات التعامل من المنصات الالكترونية
					23	يساعد استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب من الاستفادة معطيات التكنولوجيا الحديثة
					24	يساعد التعليم عن بعد الطالب في الدراسة دون الحاجة للحضور إلى الجامعة
					25	تكمن منصة التعليم عن بعد "موودل" الطالب من الاستفادة معطيات التكنولوجيا الحديثة
					26	يسهم استخدام منصة التعليم عن بعد "موودل" في توضيح محتوى المادة التعليمية
					27	تكمن منصة التعليم عن بعد موودل الطالب من الدخول إلى مواقع الكترونية مماثلة
					28	أرى أن استخدام منصة التعليم الالكتروني موودل سهل و مبسط لجميع الطلبة