التعليم الالكتروني وعلاقته ببعض التغيرات والضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر المعلمين

إعداد

د / شيخة بداح الحجرف

دكتوراه الفلسفة في علم النفس التربوي جامعة القاهرة

ملخص الدراسة

استهدف البحث الحالي الكشف عن علاقة التعليم الالكتروني ببعض التغيرات والضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء استبانة من ثلاث محاور: تناول المحور الأول: أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين، والمحور الثاني: أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب بينما تناول المحور الثالث أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور، وقد طبقت أداة الدراسة علي عينة من معلمي التعليم العام في الكويت حيث قامت الباحثة بتوزيع (٣٠٠) استبانة على عينة الدراسة، وتم استرجاع (٢٨٠) استبانة تمثل عينة الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى جود أثر سلبي للتعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية علي محاور الاستبانة الثلاث بالنسبة للمعلمين والطلاب وأولياء الأمور ولما كانت التربية عن بعد نظم التعلم الالكتروني ما زالت نشاطا جديدا إبداعيا بالنسبة للتربية التقليدية، وتعمل بأنماط تعليمية وتنظيمية جديدة وتستخدم فيها تقانات و وسائط حديثة فقد أوصت الباحثة بتطبيق تجربة التعليم الالكتروني لابد أن تتم بصورة تدريجية ومن خلال استراتيجية محددة الأهداف وضرورة إشراك أصحاب المصلحة والمستفيدين من التعليم ليس فقط كمستشارين ولكن كفاعلين يستثمرون في عملية صنع القرار

الكلمات المفتاحية: التعليم الالكتروني – الضغوط النفسية – جائحة كورونا

- مقدمة –

عندما ضربت العالم تلك الجائحة الخطيرة المعروفة بين الناس باسم كورونا والمعروفة طبياً باسم كوفيد ١٩ أصاب العالم درجة عالية للغاية من الخوف وانتشرت مشاعر التوتر وزادت معدلات القلق بشكل مؤثر وواضح على الصحة النفسية والعقلية للأفراد خاصة في ظل تسارع انتشار الحالات المصابة وارتفاع نسب الوفيات في بعض الدول وفرض سياسة الحجر الصحي والحجر المنزلي وكلها عوامل ساهمت بقوة في زيادة الضغوط النفسية نتيجة حدوث تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، وتغييرات في أنماط الحياة ولم تكن النظم التربوية بمنأى عن تلك التغيرات فقد تم تعليق نظم العمل في المدارس والجامعات، وبدأت النظم التعليمية في العديد من البلدان تواجه نوعا ص من التخبط في القرارات التي تفاوتت بين العودة لنظم التعليم التقليدية أو اللجوء الي بديل أخر وهو التعلم الالكتروني المعتمد على المنصات التعليمية الالكترونية وحتي هذا البديل تسبب هو الأخر في حدوث ضغوط نفسية هائلة شملت جميع أطراف العملية التعليمية من مسئولين وإداريين وهيئة تدريسية وأولياء أمور وطلاب.

لقد أوجدت جائحة كورونا أكبر انقطاع في نظم التعليم في التاريخ وهو ما تضرر منه نحو ١,٦ بليون من طالبي العلم في أكثر من ١٩٠ بلداً وفي جميع القارات وأثرت عمليات إغلاق المدارس وغيرها من أماكن التعلم على ٩٤ % من الطلاب في العالم، وهي نسبة ترتفع لتصل إلى ٩٩ في المائة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا، هذا الانقطاع الذي نتج عن إغلاق المدارس وانقطاع التعليم، تأثر قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات بسبب حالة الإرباك التي سببتها أزمة

كوفيد – ١٩ للحياة اليومية، ومما زاد من معدلات القلق العام على مستقبل التعليم هو ما أفرزته الأزمة من ظهور بعض مواطن الضعف في نظم التعليم وانخفاض مستويات الرقمنة فضلاً عن أوجه القصور الهيكلي في النظم التعليمية، والنقص في البنى التحتية لتكنولوجيا المعلومات اللازمة لكل من الطلاب والمعلمين، ومن ثم حدوث زيادة في معدلات التسرب وزيادة أوجه عدم التكافؤ في التحصيل الدراسي.

في الكويت بدأت كثير من المدارس تتبنى مبادئ الإدارة الإلكترونية ونظم التعليم عن الالكتروني عن بعد وبدأت العمل على نشر استخدام تكنولوجيا المعلومات وسعت الإدارة التربوية والتعليمية لخلق القناعة التامة لدى أفراد المجتمع المدرسي – هيئة إدارية وهيئة تدريسية وطلاب– وكذلك جماعة المستفيدين من أعضاء المجتمع المحلي بأن لهذا النمط من التعليم دورا مهماً في تطوير منظومة العمل التربوي وحلاً مميزاً للمأزق الذي يتعرض له التعليم ونظمه بالدولة غير أن الواقع يشير الي أن هذا الاتجاه نحو التعلم الالكتروني وضع المعلمين والطلاب وأولياء الأمور تحت ضغط نفسي وعصبي كبير نتيجة ضعف الإعداد اللازم لذلك الاتجاه الجديد الذي لم تألفه النظم التربوية في الكويت.

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثة في وزارة التربية لاحظت الباحثة مدى الضغط النفسي الهائل الذي يعاني منه المعلمين والطلاب وأولياء الأمور وحتى المسئولين عن النظام التعليمي بسبب اعتماد نظام التعلم الإلكتروني في ظل غياب الإعداد اللازم لتلك المرحلة الجديدة، فقد لجأ المسئولين عن التعليم إلى تطبيق هذا النظام التعليمي بسبب جائحة كورونا غير أن هذا الانتقال المفاجئ من نظم التعليم التقليدية الي نظام تعليمي عن بعد قائم على

استخدام الوسائط التكنولوجية تسبب في خلق مشكلات عديدة ونتج عنه آثاراً نفسية سلبية فتحولت بداية منازل الأسر إلى ساحة للمشاجرات بين الآباء والأمهات من جهة، والأبناء من جهة أخرى، حتى وصل الأمر حد الانهيار النفسي لبعض الطلاب، فذلك التطبيق الاضطراري لنظام التعلم الالكتروني والاعتماد بشكل أساسي على التكنولوجيا في التعليم وبتلك الطريقة السريعة نجم عنه ظهور كم كبير من المشكلات نتيجة أخطاء عديدة في الممارسة ولم تغب تلك المشكلات والآثار النفسية والاجتماعية التي أحدثها هذا النظام عن أولياء الأمور الذين أصبحوا وبشكل مفاجئ مسئولين مسئولية كبيرة عن تعليم أبنائهم ومسئولين بشكل كبير عن مخرجات هذا التعليم كما أكدت التجربة فعلياً ومن خلال الملاحظة المباشرة ظهور تأثيرات سلبيه في النمو النفسي والاجتماعي للطلاب كضعف العلاقات الاجتماعية مع الآخرين فضلاً عن ضعف التحصيل الدراسي للطلاب في كثير من الأحيان بسبب غياب التواصل المباشر بين المعلمين والطلاب وحاجة الطلاب إلى مهارات لا تتحقق إلا في ظل وجود الطالب وجهاً لوجه مع المعلم ، ومما زاد من تفاقم مشكلة هذا النمط من التعليم ظهور عدد من السلبيات التي اثر ت وبشكل واضح في العملية التعليمية التعلمية وخلقت عبئاً كبيراً على أطراف العملية التعليمية ومن أبرز هذه العوامل، غياب التنظيم الكافي من قبل وزارة التربية، عدم تمكن بعض المعلمين من توصيل المعلومات عبر الشاشات، ضعف قدرات بعض أولياء الأمور وعدم تمكنهم من مساعدة أبنائهم، شعور الطلاب بالملل نتيجة الروتين اليومي في التعامل مع الأجهزة وافتقادهم للتفاعل المباشر مع أقرانهم فضلاً عن الإعياء الجسدي الناتج عن طول فترة جلوس الطلاب أمام الشاشات، وأخيرا عدم تلقي المعلمين أو الطلاب الكفاية اللازمة من

التدريب على هذا النمط من التعليم، وجميع هذه العوامل كان لها أثراً واضحاً في تزايد الضغوط على المعلمين والطلاب والأسر.

إن قد كبير من التوتر والقلق يأتي من نظام التعليم نفسه والذي يعتمد بشكل كبير على كثافة المعلومات والتقييم عن طريق امتحانات تختبر حفظ الطفل لهذه المعلومات، وغياب التواصل الفعال وفقدان الرغبة في التفاعل والميل للانعزال نتيجة عدم الاختلاط بالآخرين، والاحساس بالاكتئاب نتيجة الملل والروتين، وعليه يمكن حصر مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي: **ما علاقة التعليم الالكتروني ببعض التغيرات والضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا ؟**

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية يمكن صياغتها كالتالي:

تساؤلات الدراسة

١. ما علاقة التعليم الالكتروني ببعض التغيرات والضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا؟
٢. ما أثر غياب التفاعل المباشر بين المعلم والطالب في ظهور عدد من الآثار النفسية السلبية؟
٣. ما تأثير التعلم الالكتروني في شعور الطلاب بقيمة الذات والتحكم بالقلق والاكتئاب؟
٤. هل هناك علاقة بين نظام التعلم عن بعد والعزلة الاجتماعية للطلاب؟
٥. ما ابرز التحديات التي تواجه أولياء الأمور في نمط التعلم عن بعد؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسية الحالية لتحقيق التالي:

١. الكشف عن اثر التعليم الإلكتروني في ظهور الضغوط النفسية لدى عناصر المنظومة التعليمية في الكويت.
٢. التعرف على التحديات التي تواجه تطبيق التعليم الالكتروني في مؤسسات التعليم في الكويت في ظل الأزمات.
٣. محاولة التوصل إلي مجموعة من النتائج والتوصيات التي تساعد متخذي القرار على إيجاد الحلول المناسبة لتجاوز الصعوبات والتحديات التي تواجه استخدام التعليم الإلكتروني في مؤسسات التعليم في الكويت بما يكفل تلافي الاثار النفسية السلبية.

أهمية الدراسة

تتحدد أهمية الدراسة في جانبين هما:

الجانب النظري:

١. يتمثل هذا الجانب في أهمية الموضوع وهو تحديد أثر التعلم الالكتروني في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين والطلاب وأولياء الأمور.
٢. الكشف عن الاثار النفسية الناتجة عن الاعتماد على نظم التعلم الالكتروني على مستوى كل من المعلمين والطلاب وأولياء الأمور.
٣. حاجة البيئة الكويتية بما تملكه من مقومات وإمكانات تكنولوجية الي هذا النوع من الدراسات التي توضح أثر استخدام اتباع هذا النمط من التعلم لتقرير سلبياته وايجابياته ودعم مواطن الضعف فيه واستغلال مواطن القوة لتفعيل استخدام هذه المستجدات والاستفادة منها في تطوير مخرجات العملية التعليمية.

٤. تمثل الدراسة محاولة للوصول الة نموذج إيجابي لتطبيقات التعلم الالكتروني بحيث يخلو هذا النموذج من المؤثرات النفسية السلبية التي تخلق الضغوط النفسية المؤثرة على المنظوم التعليمية على مستوى المعلمين والطلاب وأولياء الأمور.

الجانب العملي:

١. يتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة جميع العاملين في مجال التربية من مخططين ومسئولين ومديرين ومشرفين ومعلمين من خلال الكشف عن اثر التعلم الالكتروني على الصحة النفسية للطلاب والمعلمين وأولياء الأمور من خلال إدراك الجوانب السلبية في هذا النمط التعليمي.

٢. في حدود علم الباحثة تعتبر هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تعالج أثر التعلم الالكتروني على بعض التغيرات والضغوط النفسية وعليه تتوقع الباحثة ان تفيد هذه الدراسة في علاج المشكلات النفسية المترتبة على أسلوب التعلم الالكتروني وإزالة الضغوط النفسية الناتجة عن شعور أفراد المنظومة التعليمية بالإحباط الناتج عن إدراك الفجوة بين النتائج المرجوة وبين ما هم قادرون فعلياً على تحقيقه.

فرضية الدراسة

توجد تأثيرات سلبية للتعلم الالكتروني على ظهور الضغوط النفسية لدى جميع عناصر المنظومة التعليمية في الكويت مسئولين وإداريين وطلاب وأولياء أمور .

منهج الدراسة

اعتمدت الباحث على المنهج الوصفي نظراً لما تتطلبه الدراسة من بيانات واستقصاء ومعلومات خاصة بمجتمع الدراسة، وهذا المنهج لا يقتصر على وصف الظاهرة وجمع

المعلومات بل يصنف المعلومات وينظمها ويعبر عنها كمياً وكيفياً ، فالمنهج الوصفي لا يهدف إلى وصف الظاهرة أو وصف الواقع فحسب بل يهدف الي الوصول الي استنتاجات تسهم في فهم هذا الواقع وتطويره (عبيدات،٢٠١٦: ٢٢٠)

وهكذا تتم الدراسة وفقاً لهذا المنهج كما يلي:

١- دراسة نظرية تتناول كلاً من التعلم الالكتروني والضغوط النفسية.

٢- دراسة ميدانية عن واقع التعلم الإلكتروني في ظل أزمة كورونا واثره في ظهور الضغوط النفسية بالنسبة للمعلمين والمتعلمين وأولياء الأمور.

حدود الدراسة

- **الحد الموضوعي** : والذي يتناول علاقة التعليم الالكتروني ببعض التغيرات والضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا
- **الحد البشري:** تم تطبيق هذه الدراسة علي عينة من المعلمين والمعلمات العاملين في المدارس في دولة الكويت.
- **الحد المكاني:** تم تطبيق هذه الدراسة علي المدارس المتوسطة في دولة الكويت والموزعة علي (٦) محافظات تعليمية هي محافظات: العاصمة ، الفروانية ، مبارك الكبير ، حولي ، الأحمدي و الجهراء)
- **الحد الزماني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠/ ٢٠٢١ م

مصطلحات الدراسة

التعلم الالكتروني: هو تعليم مخطط يحدث بصورة طبيعية في مكان غير مكان التدريس ونتيجة لذلك يتطلب تقنيات خاصة لتعليم المنهج وتقنيات تعليمية خاصة، وطرق خاصة للتواصل الإلكتروني وباستخدام التكنولوجيا الأخرى، كما يتطلب ترتيبات إدارية وتنظيمية خاصة (عامر،٢٠١٨ :١٣)

وعرفه نجم (٢٠٠٤) على أنه تحويل كافة العمليات الإدارية والتعليمية ذات الطبيعية التقليدية إلى العمليات ذات الطبيعة الإلكترونية باستخدام كافة التقنيات الإلكترونية وتغيير وظائف الإدارة التقليدية الي وظائف جديدة مثل التخطيط الالكتروني والتنظيم الالكتروني والرقابة الإلكترونية والتعلم الإلكتروني(نجم، ٢٠٠٤: ٢٣٧)

الضغوط النفسية:

الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية وما يصاحب ذلك من ظهور استجابات انفعالية وسلوكية وفسيولوجية لا توافقية"(عبد الرحيم، ٢٠١٨: ١٨)

الإطار النظري

المبحث الأول: التعليم الإلكتروني

التعلم عن بعد هو أحد الوسائل المستحدثة في نظم التعليم والتي لا تتضمن التواجد الفعلي لطرفي العملية التعليمية وهما المعلم والطالب في مكان واحد، ولكن تتم إجراءات وطرق التدريس عبر مسافة، وبالاعتماد على وسائل تكنولوجية، تعتمد على الشبكة العنكبوتية، وبرامجها الحاسوبية، وقد ظهر هذا النظام في بريطانيا، وكانت أول جامعة أخذت به جامعة لندن، وذلك لتأهيل الدارسين دون الحضور لمتابعة الدروس داخل أحد

معاهدها، ثم أخذ هذا النظام ينتشر فأخذت به جامعات الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا واستراليا، وأخيرا أخذت بعض الجامعات في آسيا تأخذ بهذا النظام، وأخيراً دخل هذا النظام للعالم العربي ليس كاستراتيجية تعليمية واضحة لها معالمها وسياساتها ولكن لظروف خاصة فرضتها كل تجربة على حده.(حماد،٢٠١٣: ٣٧)

ورغم قناعة العديد من الباحثين في عدد وافر من الدراسات بأنه لا مجال للاختلاف بين نظامي التعلم التقليدي والتعلم عن بعد باعتبار الهدف من العملية التعليمية واضحاً ومحدداً في كلا النظامين غير ان الواقع الفعلي يفرض وجود عدداً من الاختلافات بين نظام التعلم التقليدي ونظم التعلم عن بعد وخاصة في الدور المنوط بالمعلم ممارسته في كلا النظامين ولكن في كافة الأحوال فهو ولاشك شكلاً من أشكال التجديد التربوي لا يخضع لإشراف مباشر مستمر من قبل المعلم.(الكسعي،٢٠١٢: ١٢٦)

اهتم الباحثون والمفكرون بتعريف التعليم عن بعد، فقد عرفه البعض بأنه ذلك التعليم الذي تستخدم فيه الكلمة المطبوعة، كما يستخدم غيرها من وسائل الاتصال الحديثة.(حماد،٢٠١٣: ٥١)

لقد ركز هذا المفهوم على وسائط التعليم المتمثلة في الكتب وبعض وسائل الاتصال الحديث.

وعرف بأنه هو تعليم مخطط يحدث بصورة طبيعية في مكان غير مكان التدريس ونتيجة لذلك يتطلب تقنيات خاصة لتعليم المنهج وتقنيات تعليمية خاصة، وطرق خاصة للتواصل الإلكتروني وباستخدام التكنولوجيا الأخرى، كما يتطلب ترتيبات إدارية وتنظيمية خاصة.(عبد الحي،٢٠١٠: ١٨)

ويرى البعض انه عبارة عن نوع من التعليم يقوم على أساس توصيل العملية التعليمية إلى المتعلمين المقيمين في مناطق نائية أو منعزلة اجتماعياً، ويقدم إلى الذين لا تسمح لهم ظروفهم الخاصة بالانتقال إلى الصفوف الدراسية النظامية.(مصلح، ٢٠١٧: ٣٤)

وهذا المفهوم يوضح أن التعليم عن بعد يقدم خدمته التعليمية إلى الفئات التي حرمت من التعليم النظامي التقليدي نتيجة للظروف الخاصة. (نشوان، ٢٠١٢)

من التعريفات السابقة يتضح لنا أن التعليم عن بعد يعتمد على أساليب الاتصال الحديثة في التعليم حلاً لمشكلة انفصال الدارسين عن المؤسسات التعليمية فتكون سماته الرئيسية من حيث العلاقة بين المعلم والمتعلمين من وجهة نظر الباحثة كالتالي:

١. نظام تربوي مرن يعنى بعد المتعلم عن مكان الدراسة مدرسة كان أو معهدا أو جامعة.
٢. نظام يستخدم مجموعة متنوعة من طرق ووسائل التعلم تقوم في جملتها على مبدأ التعلم الذاتي مستفيداً في ذلك من التقنيات الحديثة التي تساعد على تقليص المسافة بين المتعلم ومصادر المعرفة ومن ثم يتيح فرص التعلم لأكبر عدد من الأفراد.
٣. ذلك النوع من التعليم الذي يقدم إلى مواقع وأماكن يكون الطالب أو الدارس فيها بعيداً جغرافيا عن الأستاذ، ويتم من خلال التدريس المتزامن وغير المتزامن أو من تقنيات التواصل، تقنيات نقل المعلومات السمعية والمرئية (الحسية والمسجلة) بما في ذلك الحاسب والانترنت.

٤. هو نظام من التعليم يتم بعيداً عن المعلم أو المؤسسة التعليمية مع وجود اتصال مستمر محدود بين المتعلم والمعلم بعدة طرق لتحقيق أهداف محددة لبرامج معينة باستخدام مناهج خاصة تستثمر التعلم الذاتي في الدراسة.

٥. يقوم المعلم في هذا النمط من التعليم بالاستخدام المنظم للوسائط المطبوعة وغير المطبوعة التي تكون معدة إعداداً جيداً من أجل كسر الانفصال بين المتعلمين والمعلمين وتوفير الدعم للمتعلمين في دراستهم.

ويتضح من الخصائص السابقة أنها التعلم الالكتروني يرتكز على الجوانب التالية(مصلح، ٢٠١٧: ٥٢):

١. انفصال المعلم عن الطلاب، الأمر الذي يترتب عليه تمكين كل فرد من التعلم بسرعته الخاصة في المكان والزمان الذي يتفق مع ظروفه ومتطلباته، ومن هنا فإن العلاقة بينهما علاقة غير مباشرة يتباعد فيها الطرفين وتقوم على الإرشاد والتوجيه والتقويم غير المباشر.

٢. استعانة المعلم بالوسائط التعليمية المختلفة كالمواد المطبوعة وشبكات الهاتف والبرامج التي تبث عن طريق الإذاعة والتليفزيون أو الأشرطة المسجلة على الفيديو والكاسيت.

٣. إعطاء المعلم لعامل البعد أهمية خاصة على أساس أنه يشجع على الاستقلال الذاتي في عملية التعليم، وهذا لا يعنى غياب التعليم المباشر، وإنما يتم استخدامه في حدود معنية.

الضغوط النفسية

هناك تعريفات للضغوط النفسية منها ما عرفت الضغوط من خلال المسببات واثرها ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط واخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطهما من عمليات داخلية، فقد عرفها "سميثر" (١٩٩٢). بأنها استجابة فسيولوجية او سيكولوجيه للمتطلبات سواء أكانت في المواقف السارة او غير السارة (العياصرة و حمدانه، ٢٠١١)

وعرفها "سارفينو" (٢٠٠٣). بأنها منبه بيئي قد يكون حدثاً أو مجموعة من الظروف يدركها الفرد على أنها مهدده او مؤذيه وتدعى على أنها ضواغط (العياصرة و حمدانه، ٢٠١١)

ومن خلال ما تقدم من تعاريف ومفهوم للضغوط النفسية فقد تبنت الباحثة تعريفاً للضغوط النفسية بأنها: حالة يشعر فيها أو من خلالها الطالب بالقلق والتوتر وما يترتب على ذلك من اختلال في التوازن والذي يحدث حين يتعرض الفرد لأحداث أو مواقف تفوق احتماله أو قدرته على التكيف معها.

مظاهر الضغوط النفسية

إن الضغوط تمر بثلاثة مراحل يمكن أن نحددها فيما يلي (حسين، ١٩٩٩: ٢٧):

- **المرحلة الأولى** : التنبيه ويطلق على هذه الأحداث مرحلة الإزعاج أيضاً حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحرك بعدها الجسم لمواجهة التحديات المفروضة عليه من جانب المثير للضغوط.
- **المرحلة الثانية** : المقاومة وفيها يستخدم الفرد موارده العقلية والجسمانية إلى حد ما لتحضير نفسه لمواجهة الضغوط أي التوافق مع المثير للضغوط وفي هذه المرحلة يقدم الفرد بالعقل للمواجهة من خلال : السهر والتفكير – الأرق وعدم التركيز –

الهروب من المثير للضغوط – التنافس في مجال أخر – بذل جهد عضلي كبير ويتوقف نجاح مرحلة المقاومة على قدرة الفرد على استخدام عقلة جيداً.

- **المرحلة الثالثة :** وهي مرحلة نفاذ الطاقة وفيها الفرد لا يملك طاقة مستمرة وطويلة لمواجهة الضغوط ولكنه يملك قدراً محدداً من الطاقة عليه أن يستخدمها بكفاءة كبيرة والوصول إلى مرحلة نفاد الطاقة ليس خطراً في كل الأحوال فقد يكون الوصول إليها مصاحباً إلى نقطة تحكم العقل في إدارة الأمور في اتجاه تحقيق أثر الضغوط أو التعامل المباشر معها.

ويمكن تصنيف مظاهر هذه الضغوط إلى ما يلي (حسين، ٢٠٠٠):

١. **الآثار الجسمية** وهي تشمل فقدان الهيئة وارتفاع ضغط الدم وتعرقات الجهاز الهضمي والإنهاك الجسمي.
٢. **الآثار النفسية:** وهي تشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والأرق.
٣. **الآثار الاجتماعية :** وهي تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء المهام اليومية.
٤. **الآثار السلوكية:** بأنها زيادة في التقلصات العقلية واللعثمة وهي تشمل تغيرات في تعبيرات الوجه والإقدام والإحجام.
٥. **الآثار المعرفية :** وهي تشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

فعندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقاً وازعاجاً فان الجسم يمر بخبرة او حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب وعلي أثرها تحدث مجموعة من التغيرات عبارة عن عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر علي الجسم وتنهكه. (الشربيني، ١٩٩٥)

علاقة الشخصية بالضغوط

تعتبر شخصية الفرد عاملاً وسيطاً تخفف أو تزيد من الموقف السلبي "الضغط" على الفرد، وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد، فإنهم بالتالي يختلفون في ردود أفعالهم للمواقف الضاغطة، وفيما يتعلق بالشخصية وعلاقتها بالضغوط، فقد وجد أن سمات مثل التسلطية والانبساطية وتحمل الضغوط والقلق، ودرجة الثقة بالنفس، والتفاؤل وغيرها من السمات لها علاقة في نوعية الاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة غير أن هذه السمات لا تظهر بشكل متطرف للسمة، وإنما هناك درجات متفاوتة بين الحدين ضمن منظور الشخصية.(رئيفة،٢٠٠١)

١. **الصلابة النفسية** : تشير الي الفرد الذي يملك مجموعة من السمات تساعده في مواجهة مصادر الضغوط حيث يمتلك القدرة علي توقع الأزمات والتغلب عليها.
٢. **الكفاية الذاتية** : ادراك الفرد لقدراته وفاعلياته في مواجهة أحداث عارضة غير متوقعة.
٣. **التفاؤل** : وينظر الباحثون الي فعالية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات التي تختص بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي علي السلوك.
٤. **مفهوم الذات** : يدل هذا المفهوم علي الصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه التي تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد في محيطه الاجتماعي بدء من الجماعة الأولية وانتهاء بالأشخاص المهمين في حياة الفرد ويشتمل علي ستة

عناصر أساسية تدلل علي معناه وهي الوعي بالذات ، قيمة الذات ، حب الذات ، تقدير الذات ، الثقة بالنفس ، احترام الذات.

٥. **القلـق** : وهـو الشـعور بـالتوجس والخـوف او التـوتر المـرتبط بشـيء او لا يـرتبط بشيء وتكمن الخطورة علي الفرد من القلق الغير طبيعي والذي يستمر لفترات بعد زوال الموقف المسبب او في حالة غياب ما يستدعي القلق .

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

قام بعض الباحثين والعلماء بتفسير الضغوط سواء كان ذلك من منظور نظريات الشخصية أو من منظور النماذج التنظيرية للضغوط في محاولة لتفسيرها، ومن ثم قامت الباحثة بعرض تلك النظريات على النحو الآتي (عبد الرحيم،٢٠١٦: ١٨)

الضغط ونظرية التحليل النفسي: يعتبر فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي، ولقد ركز فرويد على الجنس واللاشعور. ويرى أن الشخصية تتكون من ثلاث أنظمة هي " الهو، الأنا، الأنا الأعلى" ويشعر الإنسان بالضغط إذا لم يتحقق التوازن بين الهو و الأنا الأعلى أي إن إدارة الضغوط هي عملية تحقيق و إنجاز التوازن بين الهو و الأنا الأعلى.

الضغط والمنحى السلوكي: يركز المنحني السلوكي على مبادئ نظرية التعلم، حيث تفترض أن كل مثير لابد أن يكون له استجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السلوك (ب) الذي تعقبه الاستجابة (ج) وهكذا فالضغط يحدث عندما تكون استجابتنا السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي تواجهه، وإدارة الضغوط تعني من وجهة نظر السلوكية هي عملية تعلم السلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تعترضنا.

الضغط والتوجه الإنساني: يفترض الاتجاه الإنساني إن كل الناس طيبون، ولذلك يكون اتجاههم نحو العام ونحو الآخرين إيجابي، أما الأفعال الشريرة والهدامة هي نتيجة

تحريف وتشويه وكبت وإحباط لهذا المبدأ الأساسي الخير، ويؤكد الاتجاه الإنساني على الحاجة للنمو الشخصي وتحقيق الذات ويرى الاتجاه الإنساني إن الضغوط هي نتيجة الإحباط القدرة الإنسانية، ومن ثم فإن إدارة الضغوط يجب أن تتجه نحو التركيز على تحقيق الهوية والتخلص من العوائق التي تعترض الوصول إلى الإنجازات والأهداف واحترام الذات.

ضغط المنحنى الوجودي: يؤكد المنحى الوجودي في نمو الشخصية على أهمية الوصول إلى معنى وقيمة وهدف للحياة ويقوم بالتركيز على البيئة الاجتماعية والسياسية التي يعيش فيها الفرد وليس الفرد أو المستوى الفردي، ومن هنا ينتج الضغط عندما يعاق الفرد في سعيه نحو الوجود الحقيقي، نحو فهم مدى مسئوليته عن أفعاله وتصرفاته

الضغط من منظور التعلم الاجتماعي: يعتبر "روتر" Rotter أول من طور نظرية التعلم الاجتماعي، حيث أفترض أن مصادر التدعيم ترتبط بالاعتقاد بما إذا كانت القوى الداخلية أو الخارجية هي المسئولة عما يحدث لنا وبالتالي فإن هذا الاعتقاد يؤثر على كيفية تصرفنا في المواقف التي تعترضنا، فقد قسم "روتر" الأفراد طبقا لمدى تأثير مصدر الضبط الخارجي أو الداخلي في سلوكهم؛ حيث افترض أن ذوى الضبط الخارجي أو الداخلي البالغ أكثر احتمالاً لأن يكونوا غير متوافقين نفسياً أكثر من الذين سجلوا درجات متوسطة، وكذلك وجدت دراسات أخرى أن ذوي الضبط الداخلي أكثر قدرة على مواجهة المشقة والضغوط من ذوي الضبط الخارجي.

المبحث الثالث

النظام التعليمي في الكويت وطبيعة الاستجابة لتداعيات جائحة كورونا

في ظل انتشار آثار الأزمة الصحية العالمية أجبرت المدارس على الإغلاق، وأدت الأزمة إلى تحول سريع من أنظمة التعلم التقليدي القائم علي التفاعل المباشر وجهاً لوجه إلى التعلم الالكتروني عبر الإنترنت وأخذ المعلمون يبذلون جهودًا ضخمة لدعم الطلاب والأسر مع انتشار الوباء (المؤتمر الدولي الثاني للمركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج العربي، ٢٠٢٠)

إن فكرة التعلم عبر الإنترنت ليست جديدة على وزارة التربية والتعليم فقد بدأت عدة محاولات من قبل لدمج الخدمات الإلكترونية في منظومة التعليم وكانت أولى هذه المحاولات في عام ٢٠٠٨ بتصريح وزيرة التعليم في ذلك الوقت أن التعليم سيكون على الإنترنت في غضون بضع سنوات.

تم تقديم أول مشروع تعليمي عبر الإنترنت في عام ٢٠٠٢ في المؤتمر الوطني لإصلاح التعليم وتم تشكيل فريق لدمج التعلم عبر الإنترنت في جميع مستويات التعليم ومع ذلك لم يتم تنفيذ المشروع وفي عام ٢٠١١ ،قدمت وزارة التربية فكرة لحل مشكلة حمل الكتب المدرسية بمسح جميع الكتب المدرسية ضوئيًا وتحميلها على "فلاش ميموري" لكل طالب وتم إلغاء المشروع سريعاً كما بدأ سريعاً وفي عام ٢٠١٣ ، أعلنت وزارة التربية والتعليم مشروع إعادة هيكلة خطتها الاستراتيجية للتعلم عبر الإنترنت ولم ينفذ المشروع وفي عام ٢٠١٥ ، أطلقت وزارة التربية والتعليم أحد أكبر مشاريع التعلم عبر الإنترنت في الكويت من خلال توزيع حوالي ٨٠ ألف جهاز لوحي لجميع طلاب المدارس الثانوية والمعلمين لاستخدام هذه الألواح كمنصات تعليمية ولكن على غرار المشاريع

السابقة ، تم إلغاء هذا المشروع، وفي نفس العام ٢٠١٥ أطلقت وزارة التربية والتعليم منصتها الإلكترونية "البوابة الإلكترونية" والتي أتاحت للمعلمين التواصل مع أولياء الأمور والطلاب عبر الإنترنت وإتاحة الكتب المدرسية عبر الإنترنت ولكن لم يتم تنشيط هذه المنصة ولم يتم تحديث الكتب المدرسية.

من العرض السابق يتضح لنا جملة واسعة من الحقائق لعل من أهمها:

١. أن فكرة التعلم عبر الإنترنت ليست جديدة على قادة وزارة التربية
٢. عدم وجود فكر مشترك ومدروس لوزراء وقيادات وزارة التربية لتنفيذ السياسات وتحقيق مجموعة من الأهداف والنتائج.

مع انتشار جائحة كورونا الأخيرة قررت الحكومة الكويتية إغلاق المدارس ولم تتمكن وزارة التربية والتعليم من مواصلة التدريس حين تم إغلاق المدارس والجامعات مع تفشي الوباء وبعد يومين فقط من تأكيد ظهور الحالة الأولى في الكويت صدر قرار بتعليق جميع المدارس لمدة أسبوعين، ثم علقت الحكومة المدارس لمدة أسبوعين آخرين.

وعقد قادة وزارة التربية عدة اجتماعات لحل المشكلة وضمان استمرارية التعلم خلال هذه الجائحة وإعداد خطة لإنشاء منصة عبر الإنترنت لتوفير التعلم للطلاب وتقديم حلول للاستفادة من التكنولوجيا وطالبت المعلمين وأولياء الأمور تفعيل حساباتهم على المنصة الإلكترونية التي تم إنشاؤها في عام ٢٠١٥ وأعلن وزير التربية خطته لبدء التعلم عبر الإنترنت بحلول منتصف شهر مايو وخلال هذا الوباء قام المعلمون بحملات على جميع منصات وسائل التواصل الاجتماعي داعين إلى مزيد من العمل لمواصلة التعلم في أقرب وقت ممكن معلنين أن التعلم يجب ألا يتوقف تحت أي ظرف من الظروف ولم تستجب وزارة التربية لهذه الحملات ولم تستمع لأصوات المعلمين.

من خلال تعامل الدولة مع تداعيات جائحة كورونا توصلت الباحثة لجملة من الحقائق أهما حقيقة لم تكن الدولة مستعدة لهذا التحول في أنظمة التعليم ومع ذلك ، فقد استخدمت الوباء كفرصة للتوجه نحو نهج تعليمي جديد مثل التعلم عبر الإنترنت كما عكست جائحة كورونا الوضع المدرسي السيئ خلال الوباء وزيادة الضغوط النفسية علي المسئولين في وزارة التربية والتعليم بما نتج عنه غياب القدرة على ضمان التعلم المناسب للطلاب لوجود تحديات معينة يمكن حصرها في نمطين أساسين هما نقص البنية التحتية الرقمية في مدارس الكويت الحكومية وضعف عملية اتخاذ القرار وعدم وجود خطة طوارئ واضحة للتعامل مع عملية التعلم بشكل احترافي وما يدل علي ذلك هو سيادة التخبط والارتباك في القرارات الخاصة بتعليق العام الدراسي ثم الغلق ثم الاستكمال ثم انهاء العام الدراسي حيث لم تتم استشارة التربويين وأصحاب المصلحة.

الدراسات السابقة:

أجرى يوسف(٢٠٢٠) دراسة بعنوان اتجاهات الطلاب نحو التعليم الالكتروني في ظل جائحة فيروس كورونا" استهدفت الكشف عن اتجاهات وآراء الطلاب الجامعيين نحو عملية التعليم الالكتروني في ظل توظيف النظم الإلكترونية للتعليم لمقابلة إجراءات فرض الاغلاق والتباعد الاجتماعي وتم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب كلية الاتصال والاعلام بجامعة الملك عبد العزيز بلغ عددها (١٥١) طالباً واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود رضا لدى الطلاب عن نظام التعليم الالكتروني، بل إن الغالبية منهم تميل إلى تفضيل منظومة التعليم الالكتروني على التعليم التقليدي.

بينما في دراسة قنيبي وزيادة (٢٠٢٠) بعنوان : جائحة كوفيد ١٩ واقع التعليم الالكتروني في السياق الفلسطيني من وجهة نظر المعلمين" واستهدفت الدراسة التعرف على واقع التعليم الإلكتروني في فلسطين خلال جائحة كورونا واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من ٢٥٦ معلم ومعلمة وتمثلت أداة الدراسة في استبانة وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن المنهاج الفلسطيني بحاجة إلى تطوير ليتلاءم مع التعليم الإلكتروني وأن درجة ممارسة المعلمين للتدريب الإلكتروني جاءت بدرجة متوسطة مما يعكس حاجة المعلمين الماسة للتدريب على منصات التعليم الإلكتروني.

في دراسة ذيب (٢٠٢١) بعنوان: آثار جائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة" استهدفت الدراسة بحث آثار جائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة ذوي الإعاقة بعناصرها (المهارات الاجتماعية– التعامل مع الآخرين– التفاعل الاجتماعي) حيث شملت الدراسة عينة من أولياء الأمور بلغ عددهم (٢٥ ولي أمر) طبقت عليه الاستبانة الالكترونية كأداة لجمع البيانات وخلصت الدراسة في نتائجها الي وجود أثر سلبي لجائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة في المحاور الثلاث للكفاءة الاجتماعية "المهارات الاجتماعية ، التعامل مع الآخرين والتفاعل الاجتماعي) وأوصت الدراسة باعتماد البرامج التعويضية واستخدام برامج التواصل الإلكتروني بين الأفراد والجماعات لتعويض ما سببته جائحة كورونا من أثار سلبية.

وأجرت الهاشمية (٢٠٢٠) دراسة بعنوان: التحديات الأسرية واستراتيجيات التصدي لها خلال جائحة كورونا ١٩ لدى موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان"

استهدفت الكشف عن التحديات التي واجهتها الأسرة خلال جائحة كورونا ١٩ في سلطنة عمان، والتعرف على الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع هذه التحديات وتم استخدام المنهج النوعي لجمع البيانات واستخدمت الباحثة الاستبانة الإلكترونية التي بلغ عدد المستجيبين لها ٧٢ موظفاً وطالباً وتوصلت الدراسة إلى وجود مجموعة من التحديات أبرزها عدم القدرة على زيارة الأهل والأقارب، والشعور ببعض الاضطرابات النفسية، وتنظيم وقت الأطفال، والشعور بالملل، والتعلم عن بعد وكانت أبرز الاستراتيجيات المستخدمة هي استغلال وسائل التواصل الاجتماعي للاتصال بالأهل والأصدقاء، والتنويع في أنشطة الأسرة بالمنزل كوسيلة للتكيف النفسي.

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أن هذه الدراسات تناولت التعلم الالكتروني ونتائج أزمة أو جائحة كورونا على التعليم والتعلم وسعت الي الخروج بنتائج وتوصيات يستفاد منها في تحسين التعلم الالكتروني وتتشابه هذه الدراسة مع تلك الدراسات في جانب الاهتمام بالتعرف علي طبيعة التعلم الالكتروني ودوره في تطوير التعليم غير انها تختلف مع دراسة يوسف(٢٠٢٠) في وجود آثار سلبية عديدة للتعليم الالكتروني أدى إلى زيادة الضغوط النفسية على جميع عناصر المنظومة التعليمية وجماعة المستفيدين كما انفردت هذه الدراسة في حدود علم الباحثة بالكشف عن العلاقة بين نمط التعليم الالكتروني وزيادة العبء النفسي والضغوط النفسية لدى الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور فضلاً عن الجهاز الإداري المسئول عن التعليم.

إجراءات البحث

فيما سبق تم تناول الإطار النظري للدراسة ونتناول في هذا القسم وصفاً تفصيلياً لإجراءات الدراسة الميدانية من حيث الهدف من الدراسة، وبناء أداة الدراسة وكيفية تعديلها وتحديد مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، وإجراءات تطبيق الدراسة، والمعالجة الإحصائية واستخدامها في تفسير النتائج، وقد تم ذلك علي النحر التالي:

صممت الاستبانة بصورة أولية بهدف تحديد مدى ملائمتها لتحقيق أهداف الدراسة واشتملت على المحاور التالية:

المحور الأول: أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين.

المحور الثاني: أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب.

المحور الثالث أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور.

وذلك كما هو مبين بالجدول رقم (١)

جدول (١) محاور الأداة

م	المحور	محاور الأداة	عدد العبارات
١	المحور الأول	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين	٦
٢	المحور الثاني	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب	٦
٣	المحور الثالث	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور	٦
مجموع المحاور		٣ محاور	١٨

صدق الاستبانة

صدق الأداة يعني: أن تقيس الأداة المعدة لغرض ما وضعت الأداة لقياسه (الجرجاوي، ٢٠١٠: ١٠٥)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستقصاء لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقرائها ومفرداتها من ناحية ثانية بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها" عبيدات، ٢٠١٦: ١٧٩)

صدق المقياس من حيث الاتساق الداخلي والخارجي

أولا: الاتساق الداخلي : والمقصود بصدق الاتساق الداخلي " مدى اتساق كل فقرة من فقرات القائمة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة" وقد قامت الباحثة بحساب

الاتساق الداخلي للقائمة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات القائمة والدرجة الكلية للمجال نفسه.

ويوضح جدول (٢) معامل الارتباط بين كل فقرة عن فقرات للمحور والدرجة الكلية والذي يوضح أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة معنوية ٠.٠٥ ≥ = a وبذلك يعتبر المجال صادق لما وضع لقياسه.

جدول (٢) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور

م	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية SIG
١	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين	.891	*0.000
٢	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب	.919	*0.000
٣	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور	.835	*0.000

ثانياً الصدق البنائي:

يعتبر الصدق البنائي مقياس لصدق الأداة والذي يبين مدة تحقيق القائمة للأهداف التي تريد الوصول إليها كما يوضح درجة ارتباط كل محور بالدرجة الكلية للفقرات الواردة في الاستبانة.

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط في المحاور التي تغطيها الاستبانة والتي تشير الي وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ≥ = a وبذلك تكون المحاور الثلاث في الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للأداة

م	المجال	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية SIG
١	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين	.856	*0.000
٢	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب	.683	*0.000
٣	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور	.713	*0.000

ثبات القائمة:

يقصد بثبات الأداة أن تعطي الأداة نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرات عديدة متتالية ويقصد به كذلك أن تعطي الأداة درجات متقاربة عند كل مرة تستخدم فيها مما يعكس درجة اتساقها وانسجامها واستمراريتها عند تكرار استخدامها في أوقات مختلفة. (الجرجاوي،٢٠١٠: ٩٧)

وللثبات أهمية كبيرة في توضيح دقة الأداة في القياس واتساقها وعدم تناقضها فيما تسفر عنه من نتائج، ولحساب الثبات قد تم تطبيق الاستبانة علي عينة استطلاعية بلغ قوامها (٢٠) من المعلمين بدولة الكويت وذلك باستخدام طريقة الاحتمال المنوالي

الاحتمال المنوالي (ل) = أكبر تكرار في أي عمود من الاعمدة / الآراء الكلية للمستجبين

قامت الباحثة بحساب الثبات لكل عبارة ، ثم حساب معامل الثبات لكل محور ومنه تم الحصول على معامل ثبات الاستبانة وقيمته (٠.٩٠) مما يدل على ان الاستبانة على درجة عالية من الثبات وانها صالحة للتطبيق على عينة الدراسة.

كما تحققت الباحثة من ثبات الأداة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وذلك كونها تستخدم للحصول علي الثبات عندما تتكون الأداة من محاور وعبارات، ولذلك فهي ملائمة لأداء الدراسة الحالية كونها تشتمل على عدة محاور، وقد تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS حيث تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل عبارة، ثم حساب معامل الثبات لكل مجال ، ومن ثم حساب معامل الثبات للاستبانة ككل، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول(٤) معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات القائمة

م	المجال	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	الصدق الذاتي
١	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للمعلمين	٦	.943	.971
٢	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية للطلاب	٦	.808	.899
٣	أثر التعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لأولياء الأمور	٦	.760	.972
	جميع المجالات معا	١٨	.924	.961

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي الموجب لمعامل ألفا كرونباخ

تحديد عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية علي عينة من معلمي التعليم العام في دولة الكويت حيث قامت الباحثة بتوزيع (٣٠٠) استبانة الكترونية على عينة الدراسة، في مدارس سيد خلف النقيب الابتدائية بنين بواقع (١٠٠) استبانة و مدرسة محمد حمود جنيدل الابتدائية بنين بواقع (١٠٠) استبانة و مدرسة اميمه بنت خلف ابتدائية بنات بواقع (١٠٠) استبانة وتم استرجاع (٢٨٠) استبانة تمثل عينة الدراسة.

إجراءات تطبيق الاستبانة

تم استيفاء أداة الدراسة (الاستبانة) من خلال نظام الاستبانة الإلكترونية ، ثم جمعها عن طريق أحد المواقع الإلكترونية الخاصة بإجراء الاستبيانات (Q survey).

وتتلخص اجراءات هذه الطريقة في التالي:

١. إرسال الاستبيان إلكترونيا حتى يتمكن أفراد عينة الدراسة من الاجابة عليها في الوقت والمكان المناسبين لهم.

٢. جمع الاستبيانات المستوفاة من خلال الموقع الإلكتروني.

إعداد البيانات لأغراض التحليل

بعد جمع ومراجعة البيانات اللازمة والتي تتطلبها طبيعة مشكلة الدراسة وقبل الشروع في مرحلة التحليل كان من الضروري القيام بعدة خطوات لتجهيز البيانات لهذه المرحلة أي أنه قبل البدء في عملية تحليل البيانات باستخدام الحاسب الآلي فقد تم ترميز المتغيرات جميعها والتي اشتملت عليها اداة الدراسة ثم إدخال بيانات الاستبيانات المستوفاة في الحاسب الآلي لتكون جاهزة لعملية التحليل، وذلك من خلال حزمة أساليب التحليل الإحصائية للعلوم الإنسانية SPSS وتتلخص خطوات إعداد البيانات لأغراض التحليل فيما يلى:

١. **تفريغ البيانات:** وقد تم تفريغ البيانات يدوياً في قائمة مخصصة لذلك ومصممة بالشكل الذى يتفق مع طريقة إدخال البيانات في الحاسب الآلي وقد اشتملت هذه القائمة على عدد من الصفوف والأعمدة بحيث خصص كل صف لكل مفردة كما خصص كل عمود لكل متغير من متغيرات الدراسة.

٢. **إدخال البيانات في الحاسب الآلي:** وقد تم إدخال كافة البيانات والتي سبق تفريغها في الحاسب الآلي وذلك بعد إتباع الخطوات اللازمة لهذه المرحلة كما هي محددة في دليل استخدام برامج SPSS وعن طريق برنامج إدخال البيانات وذلك من خلال عدة خطوات، الأولي وهي تسمية المتغيرات وعدد البنود التي يشتمل عليها كل متغير والثانية هي تصميم الشكل الذى سيتم إدخال البيانات فيه والذى يتناسب مع متطلبات وأغراض التحليل، حيث تم استخدام الشكل المعروف باسم الجداول الحسابية لتوزيع المعلومات Spread sheet والتي تتماثل مع قائمة التفريغ المشار إليها من قبل والثالثة هي إدخال البيانات باستخدام الصفوف والأعمدة،

حيث اشتمل كل صف– الذى خصص لكل مفردة– على قيم جميع المتغيرات الخاصة بالدراسة والرابعة هي تخزين البيانات استعدادا لتطبيق برامج SPSS.

وقد تم تصحيح الاستجابات لمحاور الاستبانة وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي حيث: بدرجة كبيرة (٣)، بدرجة متوسطة (٢)، بدرجة صغيرة (١) بالنسبة لمحاور الاستبانة.

المعالجة الإحصائية:

اعتمد التحليل الإحصائي للبيانات على استخدام برنامج (spss) من خلال المعالجات الإحصائية الأتية:

أ. دلالة الإحصاء الوصفي

حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة حيث تعتبر النسبة المئوية أكثر تعبيرا عن الدرجات الخام، كما بالمعادلة:

النسب المئوية لتكرار العبارة = عدد تكرار الاستجابة للعبارة / العدد الكلي للعينة

ب. التقدير الرقمي

(ك١ ×٣)+(ك ٢ × ٢) + (ك١ × ١) حيث

١. ك١ تكرار استجابات العينة على مقياس "موافق بدرجة كبيرة

٢. ك ٢ تكرار استجابات العينة على مقياس موافق بدرجة متوسطة.

٣. ك ٣ تكرار استجابات العينة على مقياس موافق بدرجة ضعيفة.

ج. حساب الوزن النسبي لكل عبارة من عبارات الاستبانة

الوزن النسبي (و) = التقدير الرقمي / ٣ ن × ١٠٠

عرض نتائج الإحصاء الاستدلالي:

بإيجاد دلالة الوزن النسبي(Δ) لكل عبارة من عبارات الاستبيان

نتائج الدراسة الميدانية وتفسير النتائج:

جدول رقم (٥) استجابات عينة الدراسة علي جميع المحاور

م	العبارة	درجة الموافقة			الوزن النسبي	قيمة ت المحسوبة	Δ	الدلالة
		كبيرة	متوسطة	ضعيفة				
		%	%	%				
١	يشعر المعلم بالقلق حيث لا يستطيع التحكم في سلوكيات الطلاب وشد انتباههم وتركيزهم ومشاركتهم الدرس من خلال الوسائل التعليمية المناسبة.	٤٣.٣٦	٣٠.١٠	٢٦.٥٢	٠.٧٢	٣	٧.١٣	٠.٠٠١
٢	يشعر المعلم بالإحباط نتيجة عدم قدرة المعلم علي ضمان تفاعل الطلاب مع الدرس والتحقق من مدى استيعابهم.	٥٠.٩٠	٢٦.٨٨	٢٢.٢٢	٠.٦٨	٦	٦.٥٦	٠.٠٠١
٣	إحساس المعلم بالتوتر نتيجة عدم توافر آلية التعرف أكثر على قدرات الطلاب وإمكانياتهم.	٣١.٥٥	٤٤.٧٩	٢٣.٦٦	٠.٦٩	٥	٦.٧٢	٠.٠٠١
٤	يصاحب المعلم في هذا النمط من التعليم حالات من التوتر والقلق لعدم قدرته على التواصل الفعلي مع طلابه ومعرفة مدى إتقانهم للدروس واستفادتهم منها.	٥١.٩٧	١٦.٨٥	٣١.١٨	٠.٦٢	٨	٥.٤٤	٠.٠٠١
٥	في هذا النمط من التعليم يشعر المعلم بالملل حيث يستمر لساعات مقابل أجهزة الحاسوب التي لا روح فيها مما يفقده حماسه التعليمي .	٤٠.٨٥	٢٩.٤٠	٢٩.٧٥	٠.٦٧	٧	٦.٢٩	٠.٠٠١
٦	في التعلم الالكتروني يظهر بوضوح عدم الاهتمام من قبل المعلم بالإعداد الجيد للدرس والحرص فقط على أدائه بأقل مجهود.	٣٥.١٣	٣٣.٣٣	٣١.٥٤	٠.٦٧	٧	٦.٤١	٠.٠٠١

٧	تسيطر على الطلاب في التعليم المفتوح حالة من القلق والأرق في ظل غياب الروح الاجتماعية وفقدان القدرة على بناء صداقات جديدة والتواصل مع الآخرين.	٥٠.٩٠	٤٢.٦٥	٦.٤٥	٠.٨١	١	٨.١٧	٠.٠٠١
٨	العزلة الاجتماعية التي فرضتها جائحة كورونا ونظام التعليم الالكتروني يؤثر على الصحة العقلية للطلاب خاصة في مجالات الشعور بقيمة الذات والتحكم بالقلق والاكتئاب.	٤٦.٩٥	٣٠.١١	٢٢.٩٤	٠.٦٩	٥	٦.٦٨	٠.٠٠١
٩	في ظل التعليم الالكتروني تسيطر على الطلاب حالة من الاكتئاب نتيجة غياب الارتباط بالمعلمين والاقران مع هذا الواقع.	٤٥.١٦	٣٢.٩٧	٢١.٨٦	٠.٧٠	٤	٦.٧٨	٠.٠٠١
١٠	يعاني الطلاب في ظل التعليم الالكتروني ظهور السلوك العدواني و فقدان الوزن والتغيرات الجذرية في المزاج.	٤٣.٣٦	٣٠.١٠	٢٦.٥٢	٠.٧٢	٣	٧.١٣	٠.٠٠١
١١	التعلم الالكتروني وما يفرضه من استقلالية الطالب في التعلم يخلق عبء معرفي ونفسي شديد على الطالب خاصة مع كبت جزء كبير من طاقة الأبناء وقلصت نشاطهم البدني	٥٠.٩٠	٢٦.٨٨	٢٢.٢٢	٠.٦٨	٦	٦.٥٦	٠.٠٠١
١٢	في ظل التعليم الالكتروني تنخفض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المتزامنة وغير المتزامنة علي منصات التعليم الالكتروني	٣١.٥٥	٤٤.٧٩	٢٣.٦٦	٠.٦٩	٥	٦.٧٢	٠.٠٠١
١٣	يعاني أولياء الأمور من ضغوط شديدة في الوقت الحالي بعدما اسندت إليهم أعباء العملية التعليمية كاملة.	٥١.٩٧	١٦.٨٥	٣١.١٨	٠.٦٢	٨	٥.٤٤	٠.٠٠١
١٤	يشعر أولياء الأمور بالتوتر الشديد	٤٠.٨٥	٢٩.٤٠	٢٩.٧٥	٠.٦٧	٧	٦.٢٩	٠.٠٠١

	في نظام التعلم الالكتروني بسبب افتقارهم إلى الكثير من المهارات العلمية والعملية في الدراسة الإلكترونية							
١٥	يتزايد الضغط العصبي والنفسي لدى أولياء الأمور عند مقارنة التحصيل العلمي المتواضع للأبناء مقارنة بالدراسة التقليدية	٣٥.١٣	٣٣.٣٣	٣١.٥٤	٠.٦٧	٧	٦.٤١	٠.٠٠١
١٦	يشعر أولياء الأمور بالاكتئاب الشديد حال عجزهم في اقناع الأبناء بجدوي التعليم عبر التعليم الالكتروني وعبر الشاشة الحاسوبية	٤٦.٩٥	٣٠.١١	٢٢.٩٤	٠.٦٩	٥	٦.٦٨	٠.٠٠١
١٧	وجود أكثر من طالب في منزل واحد يشكل صعوبة بالغة في متابعة المتعلمين ويخلق مناخ من التوتر والعصبية في المنزل.	٤٥.١٦	٣٢.٩٧	٢١.٨٦	٠.٧٠	٤	٦.٧٨	٠.٠٠١
١٨	أولياء الأمور في ظل نظام التعلم الالكتروني يمرون بضغوطات اجتماعية ونفسية إذ عليهم عبء تدريس الأبناء ورعاية شؤونهم وتوفير سبل الراحة لهم.	٤٣.٣٦	٣٠.١٠	٢٦.٥٢	٠.٧٢	٣	٧.١٣	٠.٠٠١

مناقشة النتائج

أشارت نتائج التحليل الإحصائي جملة الي وجود أثر سلبي للتعليم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية علي محاور الاستبانة الثلاث بالنسبة للمعلمين والطلاب وأولياء الأمور وكانت اكثر أسباب الضغوط النفسية بروزاً هي افتقاد المعلم التواصل الفعلي مع طلابه ومعرفة مدى إتقانهم للدروس واستفادتهم منها يليها شعور المعلم بالإحباط بسبب عدم قدرته على ضمان تفاعل الطلاب مع الدرس والتحقق من مدى استيعابهم ثم عدم التحكم في سلوكيات الطلاب وشد انتباههم وتركيزهم ومشاركتهم الدرس من خلال الوسائل التعليمية المناسبة يليها إحساس المعلم بالتوتر نتيجة عدم توافر آلية التعرف أكثر على قدرات الطلاب وإمكانياتهم ثم الشعور بالملل لقضاء ساعات مواجهاً أجهزة الحاسوب التي لا روح فيها مما يفقده حماسه التعليمي وأخيراً عدم الاهتمام من قبل المعلم بالإعداد الجيد للدرس والحرص فقط على أدائه بأقل مجهود.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما يتطلبه التعليم الالكتروني بطبيعة الحال من اتاحة قدراً كبيراً من الحرية للطالب في اتخاذ القرارات التربوية والتقدم في سير دراسته وفق سرعته الخاصة وهي استراتيجية مفروضة الي حد كبير على المعلم علاوة على أن فقدان القدرة على شد انتباه الطلاب يأتي بسبب طبيعة التعليم الالكتروني الذي يجعل المعلم يتعامل مع مجموعة غير متجانسة من الطلاب في ظل غياب التطبيع الأكاديمي للمدرسة، كما لا يمكن إنكار غياب الثقافة الالكترونية والوعي الكافي باستخدام التكنولوجيا وهو ما يسبب لدى المعلم ضغطاً نفسياً واضحاً في التعامل مع الطلاب في هذا النمط من التعليم ففي ظل غياب الخبرة والكفاءة التكنولوجية من الصعب تحقيق شروط التعليم عن بعد فالمعلم الكفء شرط أساسي لنجاح استخدام أساليب التعليم عن بعد.

وكذلك من أسباب زيادة الضغوط النفسية على المعلم في ظل التعليم الإلكتروني صعوبة تهيئة البيئة التربوية التي تحدث فيها عملية التعليم والتعلم وافتقاد المعلم للخبرة التربوية الالكترونية المناسبة التي تستثير الدافعية لدى الدارسين في هذا النمط من التعليم وافتقاد المعلم للقدرة على تعويض عدم تأثيره المباشر عن طريق استخدام التكنولوجيا في التعليم بذكاء.

في محور اثار التعليم الالكتروني على الطلاب أشارت نتائج التحليل الاحصائي الي وجود اثر سالبي واضح للتعليم الالكتروني في زيادة الضغوط النفسية على المتعلمين حيث تؤكد نتائج التحليل شيوع حالة من القلق والتوتر بسبب غياب الروح الاجتماعية وفقدان القدرة على بناء صداقات جديدة وفقد التواصل مع الآخرين.

والعزلة الاجتماعية التي فرضتها جائحة كورونا ونظام التعليم الالكتروني وكذلك فقدان الشعور بقيمة الذات والتحكم بالقلق والاكتئاب، أشارت النتائج كذلك إلى ظهور حالات الاكتئاب نتيجة غياب الارتباط بالمعلمين والاقران مع هذا الواقع الالكتروني الافتراضي فضلاً عن ظهور السلوك العدواني والتغيرات الجذرية في المزاج. وخلق عبء معرفي ونفسي شديد على الطالب خاصة مع كبت جزء كبير من طاقة الأبناء وقلصت نشاطهم البدني وكذلك انخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المتزامنة وغير المتزامنة علي منصات التعليم الالكتروني.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى جلوس الطالب وحده في هذا النمط من التعليم وتعلمه دون تفاعل شخصي مباشر في أثناء العملية التعليمية ولذلك وجب على المؤسسات التعليمية أن تفكر بشكل جيد في البعد النفسي لتلك التجربة فتجربة التعلم الالكتروني كتجربة تعلم جديدة مرت بمراحل معينة بدأت كالمعتاد بالإقبال والاستمتاع بالتجربة وشعور الطلاب بالحماس والدافعية لكن سرعان ما زال هذا الإحساس ليشعر الطلاب بالإحباط حين أدركوا الفجوة بين النتائج المخطط لها والتي تتحدث عنها الإدارات التعليمية والتربوية وبين ما هم قادرون فعلياً على تحقيقه و هذا الشعور بالإحباط والضغط النفسي خلق حاجزاً نفسياً بين الطلاب وبين التجربة جعلهم يشعرون بالرغبة في الانسحاب من هذه التجربة التعليمية الجديدة قبل اكتمالها.

في محور اثار التعليم الالكتروني على أولياء الأمور تشير نتائج الدراسة الي وجود اثر سلبي للتعلم الالكتروني على زيادة الضغوط النفسية لدى أولياء الأمور بسبب تحملهم لأعباء العملية التعليمية كاملة، وافتقارهم إلى الكثير من المهارات العلمية والعملية في الدراسة الإلكترونية، عجزهم في اقناع الأبناء بجدوي التعليم عبر التعليم الالكتروني، وجود أكثر من طالب في منزل واحد يشكل صعوبة بالغة في متابعة المتعلمين ويخلق مناخ من التوتر والعصبية في المنزل، كما ان أولياء الأمور في ظل نظام

التعلم الالكتروني يمرون بضغوطات اجتماعية ونفسية إذ عليهم عبء تدريس الأبناء ورعاية شؤونهم وتوفير سبل الراحة لهم.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الي صعوبة متابعة أبنائهم أثناء مشاركتهم في الحصص التفاعلية، وهو أمر لا يقوى عليه الكثير، خصوصاً العاملين منهم، سواء في الجهات الحكومية أو الخاصة وانخفاض المهارات التقنية والتكنولوجية لدى أولياء الأمور بشكل واضح فضلاً عن المقارنة الدائمة لأولياء الأمور بين مستويات ابنائهم التحصيلية في ظل التعلم التقليدي ومستوياتهم الحالية في ظل نظام التعليم الالكتروني.

إن الفصل بين المعلم والطالب من أهم خصائص التعليم الالكتروني وهو في الواقع خصيصة بنيوية تفرض على متبعي أسلوب التعلم الالكتروني اتخاذ إجراءات خاصة محددة كي يحدث التعلم وتنتج هذه الخصيصة بالضرورة علاقات بين المعلم والطالب تختلف إلى حد ما عن العلاقات التي تنتج في حالة التربية القائمة على الاحتكاك المباشر (وجها بوجه) بينهما والسبب الرئيس لذلك هو أن التفاعل بينهما في إطار التعلم الالكتروني عن بعد يظل محدودة وبخاصة ما كان منه على شكل حوار والفصل بين المعلم والمتعلم في التربية عن بعد يؤدي إلى استقلالية المتعلم بدرجة كبيرة، ورغم ما في الاستقلالية من ايجابيات على شخصية المتعلم إلا أن خطر " العزلة" على المتعلم يظل محتملا، فضلا عن أثارها السلبية على مستوى فهم المتعلم لما يدرسه.

وعلى مربي التربية عن بعد أن يعملوا على تخفيف هذه الاستقلالية وإيجاد طرق للفاعل التواصل المؤثر بين المعلم والطالب رغم البعد والسبيل الأمثل لذلك في الوقت الحاضر هو توظيف القدرات الهائلة التكنولوجيا المعلومات والاتصالات الحديثة في عملية التعلم، فهذه التكنولوجيا تربط بين المعلم والطالب ومصادر التعلم بنجاعة ملحوظة، وفي الواقع ما كان للتربية عن بعد أن تزدهر خلال العقدين الماضيين لولا الإنجازات التكنولوجية الحديثة المتنوعة سواء في مجالات الطباعة أو الاتصالات المبثوثة كالتلفاز أو الإذاعة أو الحواسيب.

إن التربية عن بعد ما زالت نشاطا جديدا إبداعيا بالنسبة للتربية التقليدية، وتعمل بأنماط تعليمية وتنظيمية جديدة وتستخدم فيها تقانات و وسائط حديثة ولذلك برزت حاجة ماسة للحصول على معلومات

موثوقة وصادقة عن إمكانياتها و فعاليتها في مختلف مجالات الأداء التربوي . ولاكتساب مزيد من البصيرة في طبيعتها وخصائصها وانعكاساتها النفسية على عناصر المنظومة التعليمية كافة.

التوصيات

١. أن تعطي الحكومة الأولوية للتعليم والتأكيد على التعليم كأولوية في الخطة الوطنية واختيار قادة مؤهلين ومدربين تدريباً عالياً لقيادة نظام التعليم.
٢. العمل علي نشر ثقافة التعليم الالكتروني واستخدام التكنولوجيا الحديثة في مؤسسات التعليم العالي، والاهتمام بتطوير المحتوي الالكتروني.
٣. تطبيق تجربة التعليم الالكتروني لابد أن تتم بصورة تدريجية ومن خلال استراتيجية محددة الأهداف خاصة في المؤسسات التي لا تزال فيها ثقافة إستخدام الحاسوب وشبكات تقنية الاتصالات متواضعة.
٤. إشراك أصحاب المصلحة والمستفيدين من التعليم ليس فقط كمستشارين ولكن كفاعلين يستثمرون في عملية صنع القرار.
٥. تغيير نهج وزارة التربية في اتخاذ القرار من خلال إشراك العلماء والخبراء من مختلف التخصصات لترشيد القرارات.

مراجع ومصادر البحث

التعليم عن بعد: استجابة لجائحة كورونا ، الكويت: مجلة مستقبليات تربوية المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج ، العدد ٦ المجلد ٤ ص ٥

حسين، محمود (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، جامعة البتراء، عمان.

حسين، محمود، ونادر الزيود (١٩٩٩)، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، مجلد ٣ عدد ٢، جامعة البتراء، عمان.

حماد، أحمد سميح (٢٠١٣) تقييم مدى نجاح الخدمات الإلكترونية لوزارة التربية والتعليم بمحافظة غزة من وجهة نظر العاملين، (رسالة ماجستير كلية الاقتصاد)، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

ذيب، أحمد جمال الشيخ (٢٠٢١) آثار جائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة. مج. ٥، ع. ١٥، ص. ٨٥-٩٤

رمزي أحمد عبد الحي(٢٠١٠) التعليم عن بعد في الوطن العربي و تحديات القرن الحادي و العشرين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى.

الشربيني، زكريا (١٩٩٥) الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عامر، طارق عبد الرؤف محمد(٢٠١٨)، التعليم والتعليم الالكتروني، الأردن: عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع

عبد الرحيم، ولاء رجب (٢٠١٦) الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

عوض، رئيفة (٢٠٠٠) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج" مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عياصرة ،محمد نايف و حمادنة ، برهان محمود (٢٠١١):مفاهيم- دراسات في علم النفس التربوي ، ط ١ دار زهران، عمان.

قنيبي عبير وآخرون(٢٠٢٠) جائحة "كوفيد- ١٩ ": واقع التعليم الإلكتروني في السياق الفلسطيني من وجهة نظر المعلمين، تم استرجاعها من الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالة الطوارئ : https://inee.org/ar/resources/jayht-kwfyd-19-waq-altwlym-alalktrwny-fy-alswyaq-alflstyny-mn-wjht-nzr-almlmyn

الكسعي، فلسطين محمد أحمد (٢٠١٢) الجودة في التعلم عن بعد، الأردن: عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

معتصم محمد مصلح (٢٠١٧) فعالية استخدام البوابة الأكاديمية الإلكترونية في التواصل لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة القدس المفتوحة في فرع بيت لحم، غزة : فلسطين، *مجلة العلوم التربوية* ، المجلد (٢) العدد (٤١)

نجم نجم ،(٢٠٠٤)، الإدارة الإلكترونية الاستراتيجية والوظائف والمشكلات، بيروت: ، مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع، ص ٢٣٧ – ٢٣٨

الهاشمية، صفية بنت سالم (٢٠٢٠) التحديات الأسرية واستراتيجيات التصدي لها خلال جائحة كورونا ١٩ لدى موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان، مجلة الطفولة العربية. مج. ٢١، ع. ٨٤، ص ٨١-١٠٢

يعقوب حسين نشوان(٢٠١٢)اداره التعليم عن بعد والتعليم الجامعي المفتوح، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة.

يوسف، عثمان يوسف (٢٠٢٠) اتجاهات الطلاب نحو التعليم الالكتروني في ظل جائحة فيروس كورونا، مجلة الحكمة للدراسات الاعلامية والاتصالية، المجلد (٢) العدد (٨)

الجرجاوي، زياد بن علي(٢٠١٠) القواعد المنهجية لبناء الاستبيان، الطبعة الثانية، فلسطين: غزة، مطبعة أبناء الجراح

ذوقان، عبيدات عبد الرحمن و عدس، كايد عبد الحق(٢٠١٦) البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، الطبعة الخامسة، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع. ص ١٧٩