

**قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد خلال جائحة كوفيد- 19**

**د. أحمد علي عبد الله آل عواض عسيري / أستاذ الإحصاء والبحوث المساعد  
قسم علم النفس / كلية التربية / جامعة الملك خالد  
المملكة العربية السعودية**

استلام البحث: ٥ / ١١ / ٢٠٢١ قبول النشر: ٦ / ٢ / ٢٠٢٢ تاريخ النشر: ٣ / ٧ / ٢٠٢٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-074-003>

### الملخص

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني، بمحاورها الثلاثة: المرتبطة بالطلاب والتعامل مع زملاء الدراسة، والمرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، والمرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية، لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد خلال جائحة كوفيد- 19. واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي (المسحي، المقارن)، وقد تكونت العينة من (512) من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية بمرحلتي الماجستير والدكتوراه. وطُبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني الذي أعده عامر (2021). وبينت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في بيئة التعلم الإلكتروني. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى هذه الضغوط بين الذكور والإناث لصالح الإناث. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى هذه الضغوط بين طلبة الماجستير والدكتوراه لصالح طلبة الماجستير. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

**الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، التعلم الإلكتروني، طلبة الدراسات العليا.**

---

**The Measurement of Academic Stress Level in E-Learning Environment among Postgraduate Students at the College of Education, King Khalid University during Covid-19 Pandemic**

**Dr. Ahmed Ali Abdullah Al Awad Asiri**

**Assistant Professor of Statistics and Research**

**King Khalid University**

**Department of Psychology- College of Education**

**Kingdom Of Saudi Arabia**

**Abstract**

The study aims to measure the level of academic stress in the e-learning environment in three areas, students and their dealing with classmates, dealing with the professor and technical skills, and the nature and content of the curriculum among graduate students in the College of Education at King Khalid University during COVID-19 pandemic. This study was descriptive in nature (survey, comparative). The sample consisted of (512) male and female graduate students in the master's and doctoral programs. The Academic Stress Scale in the E-learning Environment designed by Amer (2021) was used. The results indicated a high level of academic stress among graduate students in the e-learning environment. The study also found that there were statistically significant differences in the level of these stresses based on gender with female students reporting higher score means than male students. Moreover, results revealed that there were statistically significant differences in the level of these stresses between masters and doctoral students in favor of master's students. However, there were no statistically significant differences found based on the variable of specialization.

**Keywords: Academic stress, E-learning, Postgraduate students**

## مقدمة الدراسة:

تعتمد أغلب المؤسسات التعليمية في دول العالم على أسلوب التعليم التقليدي الذي يعتمد على حضور الطلبة إلى القاعات الدراسية ومباشرة عملية التعلم وجهًا لوجه بين المعلم والمتعلم. وعند اجتياح فيروس كوفيد-19 لدول العالم وتأثيره في العديد من المجالات كالمجال الاقتصادي والصحي والتعليمي والاجتماعي، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن هذا الفيروس أصبح خطرًا يهدد البشرية، وعليه فقد اتخذت غالبية دول العالم لحماية أفرادها ومواطنيها قرارًا يقضي بالتحول من أسلوب التعليم التقليدي الذي يعتمد على الحضور إلى مقرات الدراسة إلى أسلوب التعليم الإلكتروني الذي يتم عن بعد؛ في سبيل التصدي لهذا الفيروس والحد من انتشاره.

وتعد المملكة العربية السعودية من أوائل دول العالم التي اعتمدت هذا التحول في بداية ظهور الفيروس في جميع مراحلها التعليمية، حيث أصدرت وزارة التعليم السعودية في 8 مارس عام 2020 قرارًا يقضي بتعليق الدراسة في جميع المؤسسات التعليمية حتى إشعار آخر. عقبه قرار آخر يلزم المؤسسات التعليمية بالتحول إلى التعلم الإلكتروني لضمان عدم انقطاع عملية التعليم والتعلم خلال فترة الجائحة، معتمدة بذلك على عددٍ من منصات التعليم الإلكتروني كمنصة Microsoft Teams ومنصة Coursera ومنصة Zoom ومنصة Blackboard.

وجامعة الملك خالد كأحد المؤسسات التعليمية في المملكة العربية السعودية التي اعتمدت في تحولها على منصة Blackboard والتي تعتبر أحد المنصات المتكاملة في التعليم الإلكتروني؛ واجهت تحديات كبيرة نتيجة لهذا التحول الطارئ والمفاجئ، فقامت عمادة التعلم الإلكتروني بالجامعة بتكثيف جهودها وعمل البرامج والدورات التدريبية في هذه المنصة؛ رغبة منها في مساعدة أعضاء هيئة التدريس وطلبة الجامعة في تسهيل عملية التحول لهذا النوع من التعليم.

وعلى الرغم من الفوائد الكثيرة للتعليم الإلكتروني إلا أن اعتماده على التكنولوجيا بشكل كبير قد يشكل عائقًا أمام العديد من الطلبة، حيث يحتاج إلى بعض المتطلبات التقنية التي لا تتوفر لدى بعض الأفراد، كالهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر، واتصال انترنت عالي السرعة (أبو جراد ونصار، 2021). كما أن هذا النوع من التعليم قد يولد العزلة والوحدة بسبب تفاعل الطلبة مع أجهزة الحواسيب بدلاً من التواصل والتفاعل المباشر وجهًا لوجه مع زملائهم ومعلميهم (Jayasuriya, 2021). وهذا يلقي بظلاله على الحالة النفسية للطلبة مما يجعلهم يمرون بضغوط أكاديمية نتيجة لعدم توفر هذه المتطلبات أو لخوفهم من عدم الاستيعاب والفهم عن طريق هذا الأسلوب من التعليم أو لاختلاف طرق التقييم المعتمدة على الاختبارات الإلكترونية وما يصادفها من مشكلات تقنية.

والضغط الأكاديمي "ظاهرة منتشرة في مختلف مراحل التعليم، ويؤثر سلبيًا على حالة الطلبة الانفعالية والشخصية والعاطفية والجسدية، وكذلك مستويات التعلم والأداء" (عامر، 2021، ص.68). حيث بينت دراسة (Moawad, 2020) أن أكثر الضغوط التي يمر بها طلبة الجامعة أثناء التعلم الإلكتروني تتركز في عدم

موثوقية نتائج الامتحانات نهاية الفصل الدراسي، وعدم وضوح طرق التقييم، وزيادة الأعباء والتكليفات، وعدم وجود وقت كافي لتقديمها خصوصًا مع ضعف شبكة الانترنت. كما توصلت دراسة (2021. Al-Kumaim et al) إلى أن من ضمن العقبات التي تواجه الطلاب أثناء التعلم الإلكتروني، زيادة الأعمال والتكليفات وعدم قدرتهم على تحمل نفقات متطلبات التعلم الإلكتروني، وهذه العقبات تزيد من توتر الطلاب وتؤدي إلى الضغط الأكاديمي. كما بينت دراسة (2021) Ensmann et al. أن التحول إلى التعلم الإلكتروني أثناء جائحة كوفيد-19 أثر بشكل كبير على الطلاب نفسيًا، فجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر والوحدة نتيجة العزلة الاجتماعية التي فرضها عليهم التعلم الإلكتروني. وهو ما توصلت إليه دراسة (2021) Moy & Ng حيث بينت أن طلاب الجامعة يعانون من مستويات عالية من الاكتئاب والقلق والتوتر خلال جائحة كوفيد-19. كما توصلت دراسة (2021) Murdhiono et al. أن التعليم الإلكتروني أثر نفسيًا في الطلاب بسبب تعرضهم للملل جراء البقاء في المنزل، والتعلم الممل عبر الانترنت، وعدم القدرة على رؤية زملائهم في المؤسسات التعليمية. ويرى وطفة (2021، ص. 233) "أن التعليم عن بعد يسلب عملية التعلم طابعها الإنساني والروحي الذي يتم من خلال التفاعل الجسدي والنفسي والمكاني المباشر بين المعلم والمتعلم وبين المتعلمين مع بعضهم البعض".

وحيث أن الضغوط الأكاديمية الناتجة عن التحول من التعليم التقليدي إلى التعليم الإلكتروني بشكل مفاجئ قد تشكل عائقًا أمام الطلبة في إكمال مسيرتهم التعليمية أو تنعكس سلبيًا على نتائج التحصيل الأكاديمي لديهم، فقد جاءت فكرة هذه الدراسة لتقيس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

#### مشكلة الدراسة:

"تُعد الضغوط الأكاديمية من أكثر العوامل والمشكلات التي تواجه طلبة الجامعات في هذا العصر" (معوض، السبيعي، 2018، ص. 186). وهي أحد أشكال الضغوط النفسية التي يرى (Litt & Turk (2005 بأنها: شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل.

والضغوط الأكاديمية "تتشأ عادة نتيجة لما يتعرض له الطلاب من مواقف ضاغطة في الحياة الجامعية" (زكي وحرب، 2021، ص. 879). وهي ذات انعكاسات سلبية تمثل خطرًا على صحة الإنسان وتوازنه النفسي. كما تؤثر على أدائه وتحصيله الجامعي، "وتؤدي إلى شعور الشخص بالإحباط، وعدم الرضا، والعجز، وعدم القدرة، وبالنظر السلبية تجاه الأمور" (الغامدي، 2016، ص. 34).

ومرحلة الدراسات العليا تُعد من المراحل التعليمية الهامة التي يجب أن نوليها جزءًا من الرعاية والاهتمام؛ فهي المرحلة المتممة لرحلة الطالب الطويلة خلال سنين دراسته في كافة المراحل التعليمية.

ومن خلال تدريس الباحث لعدد من المقررات لطلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد أثناء جائحة كوفيد-19 ومن خلال المناقشة مع بعض طلبة الدراسات العليا لاحظ أن هناك بعض الضغوط التي يعانون منها في بيئة التعلم الإلكتروني، وخصوصًا فيما يتعلق بالاختبارات والتكليفات المنزلية والمشكلات التقنية التي تواجههم.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

### ١. ما مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟

وينبثق عنه عددًا من الأسئلة الفرعية الآتية:

- السؤال الفرعي الأول: ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟
  - السؤال الفرعي الثاني: ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟
  - السؤال الفرعي الثالث: ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟
١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف الجنس (نكر، أثنى)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف التخصص (الإدارة والإشراف التربوي، المناهج وطرق التدريس، علم النفس، التربية، التربية الخاصة، تقنيات التعليم)؟

### أهداف الدراسة:

١. قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني، بمحاورها الثلاثة: المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة، والمرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، والمرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية، لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
٢. التحقق من وجود فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية، التخصص).

**أهمية الدراسة:**

يمكن تحديد أهمية الدراسة فيما يأتي:

أ- الأهمية النظرية:

تأتي أهمية الدراسة النظرية في أنها انبثقت من توصيات ومقترحات دراسات سابقة. فقد أوصت دراسة عامر (2021) بتحديد مستويات الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني بين طلاب المراحل الدراسية المختلفة. كما أن الدراسة تتناول مرحلة مهمة من مراحل التعليم الجامعي وما لها من أهمية بالغة في إعداد جيل منقّف يساهم في بناء مجتمعه في كافة المجالات. ويرى الباحث أن حداثة الموضوع والزامية تطبيق التعلم الإلكتروني لكافة المؤسسات التعليمية أثناء جائحة كوفيد-19 وما تولد عن ذلك من ضغوطات أكاديمية لدى طلبة الجامعات؛ تستلزم تكثيف البحث في هذا المجال. كما يأمل الباحث أن تثري الدراسة المكتبات النفسية والتربوية بمزيد من النتائج والمعارف المتعلقة بالضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني. ويأمل أن تكون نتائج وتوصيات الدراسة منطلق لدراسات أخرى في هذا المجال.

ب- الأهمية التطبيقية:

يأمل الباحث أن تسهم نتائج وتوصيات الدراسة في:

١. تزويد عمادة التعلم الإلكتروني في الجامعة بقائمة لأهم مصادر الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في بيئة التعلم الإلكتروني، لوضع الحلول المناسبة التي تسهم في خفض هذه الضغوط والحد من تأثيرها.
٢. تبني عمادة خدمة المجتمع برامج إرشادية وعلاجية لمساعدة الطلبة على التعامل السليم مع هذه الضغوط.
٣. تزويد أعضاء هيئة التدريس بقائمة بأهم الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في بيئة التعلم الإلكتروني، وبالتالي إيجاد الحلول أثناء تقديم المقرر للتخفيف من هذه الضغوط.

**حدود الدراسة:**

- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة موضوعيًا في قياس مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، والتحقق من وجود فروق في مستوى هذه الضغوط بين الطلبة تعزى لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية، التخصص).
- الحدود المكانية: كلية التربية بجامعة الملك خالد.
- الحدود الزمانية: الفصل الأول من العام الجامعي ١٤٤٣هـ.
- الحدود البشرية: طلبة الدراسات العليا بمرحلتَي الماجستير والدكتوراه المقيدَين في سجلات كلية التربية بجامعة الملك خالد حتى الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣هـ.

مصطلحات الدراسة:

### الضغوط الأكاديمية Academic stress:

تعرف إجرائيًا بأنها تلك الضغوط التي تؤثر نفسيًا على طلبة الجامعة أثناء الدراسة بأسلوب التعلم الإلكتروني، والتي تتمثل في ضغوطات مرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة، وضغوطات مرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، وضغوطات مرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية. ويقاس مستوى هذه الضغوط في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني.

### طلبة الدراسات العليا Postgraduate students:

يقصد بهم طلاب وطالبات مرحلتي الماجستير والدكتوراه في كلية التربية بجامعة الملك خالد.

التعلم الإلكتروني E-Learning:

يعرف بأنه: "عملية للتعليم والتعلم باستخدام الوسائط الإلكترونية كالحاسوب وبرمجياته والشبكات والانترنت والمكتبات الرقمية وغيرها، والتي تستخدم في عملية نقل وإيصال المعلومات بين المعلم والمتعلم لأهداف تعليمية محددة وواضحة (عامر، 2015، ص.23).

ويعرفه الباحث إجرائيًا بأنه عملية التعليم والتعلم التي تتم بين أستاذ المقرر وطلبة الدراسات العليا عن طريق منصة بلاك بورد Blackboard بما تحتويه من إمكانات تقنية تتمثل في لوحة الإعلانات، الاختبارات والواجبات، الفصول الافتراضية، منتديات النقاش، رسائل المقرر.

### جامعة الملك خالد King Khalid University:

هي جامعة حكومية مقرها الرئيس في مدينة أبها جنوب غربي المملكة العربية السعودية، وقد تأسست عام ١٤١٩ هـ. وتضم عددًا من الكليات؛ منها كلية التربية التي تعني بتأهيل الطلبة في المجال التربوي.

### جائحة كوفيد-19 COVID 19:

هو فيروس يطلق عليه أيضًا "فايروس كورونا" وهو معرض معدٍ يصيب الجهاز التنفسي للإنسان، وقد تفشى هذا المرض في أول ظهور له في 31 ديسمبر 2019 في مدينة "ووهان" الصينية، قبل أن تُعلن عنه منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2020 بأنه جائحة عالمية تمثل خطرًا على الإنسان.

## أدبيات الدراسة

## أولاً: الإطار النظري

## الضغوط الأكاديمية

يمر الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي بعددٍ من الضغوط الأكاديمية التي يمكن التعبير عنها بأنها ضغوط نفسية نشأت نتيجة تعرض الطلبة لبعض الظروف والعوامل أثناء الدراسة الجامعية. وتُعرف الضغوط بأنها "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي للشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (دخان، والحجار، 2005، ص. 372).

ويُعرف بدراي (1990) الضغوط الأكاديمية بأنها عبارة عن خبرات عاطفية غير سارة ناشئة عن الدراسة في الكلية، يتعرض لها الطالب، وتولد عناصر من القلق والعداوة والاكتئاب، وتؤثر بدورها تأثيراً سلبياً على الأداء التحصيلي.

والضغوط التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية هي شيء ضروري ولا مفر منها سواء كانت سلبية مسببة للقلق أو إيجابية مسببة للمتعة. لأننا بدون بعض الضغوط سنكون كائنات فاترة لا مبالية فاقدة للإحساس (Nandamuri & Ch, 2005).

ويرى Lazarus & Coyne (1981) أن الضغوط تحدث للفرد عندما يواجه مطالب وحاجات تفوق قدراته وإمكاناته وبالتالي تتسبب له في الإرهاق والتوتر، وعند ذلك يحدث تفاعل بين المطالب الخارجية والأساس البيئي، وقابلية الشخص للتأثر، وبين قدرة الشخص وكفاءته الدفاعية.

وتُعد الضغوط الأكاديمية من المفاهيم الأكثر تأثيراً على سلوك الطالب في كافة المراحل الدراسية، حيث من الممكن أن تُعيقه عن التكيف النفسي (مرزوق، والنوبي، 2017). وهي سلاح ذو حدين؛ فيرى Larson أنه عندما يتم تقييم الطلبة لتعليمهم بأنه يتسم بالتحدي فإن الضغط الأكاديمي يؤدي إلى الإحساس بالكفاءة والقدرة المتزايدة على التعليم، أما عندما ينظر إلى التعليم بأنه تهديد فإن الضغط الأكاديمي يؤدي إلى العجز والإحساس بالفشل والضياع (حليم، 2017).

وتعتبر "الضغوط الأكاديمية من أهم محبطات التطور الأكاديمي والوظيفي للطلبة" (معوض، والسبيعي، 2018، ص168). ويمكن أن يكون لهذه الضغوط في المؤسسات الأكاديمية عواقب سلبية وخيمة على جودة الحياة الطلابية والنجاح الأكاديمي إذا لم يتم التعامل معها بشكل جيد (Stevenson & Harper, 2006). حيث تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية تتمثل في الإحباط الأكاديمي، والقلق الأكاديمي، والصراع الأكاديمي (Wilks, 2008).

ويرى حرب (2018) أن من مصادر الضغوط الأكاديمية في المرحلة الجامعية: الاختبارات، وطبيعة ومحتوى المقررات الدراسية، والتجهيزات المادية من قاعات ومعامل دراسية، والأعباء المالية المرتبطة بالدراسة

الجامعية، والعلاقات الاجتماعية، والوقت اللازم لإنجاز المهام الدراسية، والتوقعات الأكاديمية الشخصية وتوقعات الآباء والأساتذة.

والضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني ما هي إلا "ضغوط نفسية تتمثل في عددٍ من الجوانب، منها ما هو مرتبط بالطالب نفسه، ومنها ما هو مرتبط بالمصاعب والمهارات التقنية والتعامل مع أستاذ المقرر، والجانب الأخير هي الضغوط المتعلقة بطبيعة المادة العلمية ومحتواها" (عامر، 2021، ص.83).

### التعلم الإلكتروني

يُعرف التعلم الإلكتروني بأنه "طريقه للتعليم باستخدام آليات الاتصال الحديثة كالحاسوب والشبكات والوسائط المتعددة من أجل إيصال المعلومة للمتعلمين بأسرع وقت وأقل كلفة" (عبد المجيد، والعاني، 2015، ص. 15).

ويعدّ سالم (2004) أن "التعلم الإلكتروني أساسًا للتعلم عن بعد، وهو أحد نماذجه، حيث يكون للمتعلم الدور الأساسي في البحث، وفي المبادرة، وفي تبادل المعلومات" (ص. 285).

### مراحل تطور التعلم الإلكتروني

يذكر هاشم (2017) أن التعلم الإلكتروني مر بمرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وبدأت عام 1993 واستمرت حتى عام 2000 حيث بدأت هذه المرحلة بظهور الإنترنت ثم ظهور البريد الإلكتروني والبرامج الإلكترونية لعرض أفلام الفيديو.

المرحلة الثانية: وبدأت من عام 2000 واستمرت حتى وقتنا الحالي، وفي هذه المرحلة ظهر الجيل الثاني والثالث للإنترنت، حيث أصبح تصميم المواقع الإلكترونية على الشبكة العنكبوتية أكثر تقدمًا وذا خصائص أقوى من ناحية السرعة وكثافة المحتوى.

### أنواع التعلم الإلكتروني

يصنف التعلم الإلكتروني إلى ثلاثة أنواع:

١. تعلم إلكتروني متزامن: وفيه يجتمع فيه المعلم مع المتعلمين في آن واحد، ليتم الاتصال بينهم بالنص أو الصوت أو الفيديو (عسيري، والمحيا، 2011).
٢. تعلم إلكتروني غير متزامن: ويتم فيه التواصل بين المعلم والمتعلمين ليس في نفس اللحظة، حيث يكون هناك فاصل زمني بين الرسالة التي يبعثها المعلم أو أحد المتعلمين وتلقي الرد عليها. ومن أدوات هذا النوع من التفاعل: البريد الإلكتروني، منتديات النقاش (مبارز، وفخري، 2013).
٣. تعلم إلكتروني مدمج: وفي هذا النوع يندمج التعلم الإلكتروني من التعلم الصفي (التقليدي) في إطار واحد (عبد الحكيم، 2021). ويعد هذا النوع أكثر شمولاً ومرونة وفاعلية من الأنواع الأخرى لأنه يجمع بين مزايا التعلم الإلكتروني والتعلم التقليدي (مبارز، وفخري، 2013).

### خصائص ومميزات التعلم الإلكتروني

يرى فتحية (2021) أن للتعلم الإلكتروني العديد من الخصائص والمميزات التي تجعله يتفرد بها عن التعليم التقليدي، وذلك باعتماده على الفصل الافتراضي بين المعلم والمتعلم، واستيعاب أعداد كبيرة من المتعلمين، فضلاً عن أنه يحتاج إلى عدد قليل من المعلمين، كما أنه يحقق مبدأ التعليم الذاتي. ومن خصائصه أيضاً أنه يتميز بالمرونة في المكان والزمان، حيث يستطيع المتعلم أن يحصل عليه من أي مكان في العالم، وإمكانية عمل جولة من المعلم للطلاب في أحد المواقع الإلكترونية التعليمية على الانترنت، والتعليم الإلكتروني يشجع المتعلم على التعلم المستمر مدى الحياة لعدم التزامه بعمر زمني محدد (مبارز، وفخري، 2013).

### الدراسات السابقة:

يزخر المحتوى المعرفي بالعديد من الأبحاث التي تناولت الضغوط الأكاديمية أو النفسية على طلبة التعليم الجامعي وقد تناولت هذه الدراسات الضغوط الأكاديمية بشكل عام وليس خلال مدة معينة، أو تم تناولها من خلال علاقتها ببعض المتغيرات.

أما الدراسات التي تناولت هذه الضغوط في فترة جائحة كوفيد-19 وخلال الانتقال إلى التعلم الإلكتروني، فتعاني من ندرة بسبب حداثة الموضوع. وفيما يأتي بعض الدراسات التي تناولت الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني كما يأتي:

دراسة (Moawad 2020) التي تناولت الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعات أثناء جائحة كوفيد-19 والانتقال إلى التعلم الإلكتروني كبديل للتعلم التقليدي. وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على استبيان موجه إلى طلبة جامعة الملك سعود في كلية التربية بأقسامها المختلفة، والاستفسار عن الصعوبات التي يواجهونها أثناء فترة التعلم الإلكتروني. وبناءً على ردود الطلبة تم اكتشاف ستة موضوعات تتعلق بالضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطلبة وهي: نوع ومواعيد الاختبارات، مقدار الواجبات والمهام والتكاليفات، أوقات المحاضرات، تجهيزات المنازل بالوسائل التقنية المساعدة على التعلم الإلكتروني، استخدام منصات التعليم الإلكتروني عبر الانترنت، التخوف من طرق التقييم عبر الانترنت. وقد أوصت نتائج هذه الدراسة بأنه على الجامعات أن تكون واضحة فيما يتعلق بخطتها للاختبارات وطرق التقييم لأن ذلك يساعد على تقليل التوتر الذي يعانيه طلبة الجامعات إضافة إلى ضغوط وباء كوفيد-19، كما نصحت أعضاء هيئة التدريس بمنح طلابهم مزيداً من الوقت لتقديم أعمال وتكاليفات المقرر الدراسي، وأن يكونوا واضحين بشأن طرق التقييم، وعدم إضافة المزيد من العمل كبديل لامتحانات بسبب الوضع الجديد الذي يواجهه الجميع.

دراسة عامر (2021) التي هدفت إلى بناء مقياس للضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني أثناء جائحة كورونا بين طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة منهجية البحث المختلط. وقد قام الباحث ببناء (20) مفردة لهذا المقياس، وتم التحقق من صدقه وثباته باستخدام نموذج المعادلة البنائية الاستكشافية، وقام بتطبيقه

على طلبة جامعة قناة السويس بكليتي التربية والآداب والعلوم الإنسانية بشكل إلكتروني. وقد أفرز التحليل العملي الاستكشافي للمقياس ثلاثة عوامل ذات معنى سيكولوجي، والتي فسرت مقدار (61.72%) من تباين الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني. وقد أوصى الباحث بعددٍ من التوصيات، ذكر منها دراسة مستويات الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني بين طلاب المراحل الدراسية المختلفة.

دراسة (Murdhiono et al. (2021) وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستويات الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها طلاب المرحلة الجامعية أثناء جائحة كورونا وانتقال التعليم من الأسلوب التقليدي الذي يعتمد على الحضور إلى الفصول إلى التعليم الإلكتروني الذي يتم عن بعد، وذلك بناءً على خصائصهم الاجتماعية والديموغرافية. وقد شارك في الدراسة (999) طالباً وطالبة شكلت نسبة الطالبات منهم (56.2%) والطلاب (43.8%) تم سحبهم بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من ست جامعات في مدينة يوجياكرتا. وقام الباحثون باستخدام استبيان إلكتروني كأداة لهذه الدراسة. وقد بينت الدراسة أن حوالي (73%) من عينة الدراسة قد عانت من الضغوط الأكاديمية خلال التعلم الإلكتروني بصورة معتدلة أو متوسطة. كما بينت الدراسة أن الإناث أكثر تأثراً بالضغوط الأكاديمية من الذكور. كما كانت من نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية تعزى لمتغير العمر.

دراسة (Al-Kumaim et al. (2021) وهدفت هذه الدراسة إلى دراسة أثر التحول إلى التعليم الكامل بالإنترنت خلال فترة جائحة COVID-19 في الجامعة الماليزية على الحياة الأكاديمية للطلاب وأدائهم. وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة منهجية البحث المختلط مع التركيز بشكل كبير على البحث النوعي. وقام الباحثون بتحليل تصورات طلاب الجامعة حول التحديات والعقبات التي يواجهونها خلال جائحة Covid-19 عند استخدامهم لتطبيقات منصة تكنولوجيا المعلومات لأنشطة التعلم عبر الإنترنت. وانتهت هذه الدراسة إلى العديد من العقبات التي واجهها طلبة الجامعات عند استخدام منصات التعليم الإلكتروني والتي تولد التوتر ويمكن أن تؤثر على صحتهم العقلية ورفاهيتهم الشخصية وأدائهم الأكاديمي وهي: كثرة الأعمال والتكليفات المطلوبة من قبل أساتذة المقررات وبالتالي جلوسهم ساعات طويلة أمام أجهزة الحاسوب لإنجاز هذه المتطلبات، وعدم قدرة الطلبة على تحمل تكاليف ومتطلبات التعلم الإلكتروني، ومشكلات أخرى تتعلق بالتوتر جراء الانتقال لهذا النوع من التعليم. وقد أوصت هذه الدراسة بعددٍ من التوصيات أهمها: إجراء برامج تدريبية للأساتذة حول أفضل ممارسات التعليم عن بعد، كما يجب إجراء بعض جلسات النقاش التحفيزية عبر الإنترنت من قبل المؤسسات التعليمية وذلك من خلال الكليات أو قسم الاستشارات لكل من الطلاب وأسرهم، وعلى الإدارة العليا للمؤسسة التعليمية أن يكون لديها خطة عمل للطلاب الذين يواجهون صعوبة أو الذين لا يستطيعون الحصول على التسهيلات اللازمة للتعلم عبر الإنترنت.

دراسة (Maqableh & Alia (2021) وهدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير التحول من التعلم التقليدي إلى التعلم عبر الإنترنت خلال وباء COVID-19 على طلاب المرحلة الجامعية عن طريق استبيانين إلكترونيين موجّهين للطلاب لتقييم تجربة التعلم الإلكتروني ومدى رضاهم عن هذه التجربة، شارك في الاستبيان الأول (483) مشاركًا، ثم تم تطوير الاستبيان وتقديمه إلى (853) مشاركًا. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة بعدم رضا الطلاب عن تجربة التعلم الإلكتروني لمصادفتهم العديد من العوائق المتمثلة في التكنولوجيا، وعدم التفاعل المأمول بين الأستاذ والطالب، وإدارة الوقت، والتوازن بين الحياة والتعليم، ومواجهة الطلاب للعديد من المشاكل النفسية أثناء التعلم الإلكتروني كالشعور بالملل والقلق والإحباط. وقد أبدى أكثر من ثلث الطلاب المشاركين في الدراسة بعدم رضاهم عن تجربة التعلم الإلكتروني. وقد أوصت هذه الدراسة بأنه على صانعي القرار في الجامعات الاستماع إلى الطلاب لفهم ظروفهم قبل اتخاذ قرارات حاسمة، واعتماد تقنيات واستراتيجيات جديدة تدعم متطلبات التعلم التفاعلي عبر الإنترنت وتتغلب على العوامل الكامنة وراء عدم رضا الطلاب عن هذه التجربة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة الضغوط الأكاديمية التي عانى منها طلبة الجامعات عند الانتقال إلى التعلم الإلكتروني خلال جائحة كوفيد-19، وتتفق هذه الدراسة مع جميع الدراسات السابقة في الهدف، ولعل ما يميز هذا الدراسة هو تناولها للضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني على مجتمع طلبة الدراسات العليا فقط، ويرى الباحث أن هذه الفئة العمرية من طلبة الدراسات العليا قد تأتي بنتائج أكثر صدقًا نظرًا لما وصلوا له من مستوى علمي وثقافي، وبالتالي تقديمهم لمعلومات صادقة تساعد على تقديم الحلول للمساهمة في التخفيف من هذه الضغوط. كما أن هذه الدراسة تناولت المقارنة بين مستويات الضغوط الأكاديمية وفقًا لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص وهو ما لم تتناوله أغلب الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي (المسحي، المقارن) لمناسبته لطبيعة الدراسة والذي يستهدف قياس مستوى الضغوط الأكاديمية، والتحقق من وجود فروق دالة إحصائية في مستوى هذه الضغوط وفقًا لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية، التخصص).

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الدراسات العليا بمرحلتَي الماجستير والدكتوراه بكلية التربية بجامعة الملك خالد والمقيدين في سجلات الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣هـ وعددهم (1061) طالبًا وطالبة.

## عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية، بواقع (512) طالبًا وطالبة يمثلون ما نسبته 48.2% من كل طبقة من طبقات المجتمع الكلي للبحث. والجدول (1) يوضح العينة تبعًا للأقسام التخصصية بالكلية وتبعًا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

## جدول (1)

عينة البحث تبعًا للأقسام التخصصية بالكلية وتبعًا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية

المجموع	المرحلة				القسم
	دكتوراه		ماجستير		
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
115	34	18	37	26	الإدارة والإشراف التربوي
145	30	32	47	36	المناهج وطرق التدريس
53	14	14	17	8	علم النفس
76	8	4	43	21	التربية
69	0	0	40	29	التربية الخاصة
54	0	0	38	16	تقنيات التعليم
512	86	68	222	136	المجموع

## أداة الدراسة

استخدم الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني والذي أعده عامر (2021) ويتكون المقياس من (20) عبارة موزعة على (3) أبعاد، كل بعد يحتوي على عدد من العبارات، حيث كان البعد الأول يضم عددًا من العبارات المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة، بينما ضم البعد الثاني عددًا من العبارات المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، وجاء البعد الثالث ليضم بقية العبارات والتي ارتبطت بطبيعة ومحتوى المادة العلمي.

وقد قام معد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وتوصل إلى تمتع المقياس بثبات عالي حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.928) بينما تجاوزت قيمته (0.70) للأبعاد الثلاثة، مما يدل على تماسك واتساق البنية الداخلية للمقياس.

## الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، طُبِقَ المقياس على عينة استطلاعية قوامها (113) طالبًا وطالبةً من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد. ولحساب ثبات المقياس تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient لعبارات كل بعد على حدة ثم معامل ثبات جميع عبارات المقياس وجاءت نتائجه في جدول (2).

## جدول (2)

قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ

قيمة معامل الثبات	عدد العبارات	مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني
0.89	9	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة
0.91	8	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية
0.90	3	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي
0.95	20	المقياس الكلي

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس تراوحت بين (0.89 – 0.91) بينما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بشكل كلي (0.95) مما يعني تميز المقياس بمستوى عالٍ من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة، "حيث يُعد الثبات الذي قيمته (0.70) فأكثر مقبولاً" (علام، 2016، ص. 446).

وتم التحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الملك خالد من المختصين في القياس والتقويم وآخرين من عمادة التعلم الإلكتروني، وطلب منهم إبداء آرائهم حول مناسبة عبارات المقياس للأبعاد التي تنتمي لها، وإبداء أية آراء أخرى يرونها. وفي ضوء آراء المحكمين تمت إعادة صياغة بعض عبارات المقياس.

كما تم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة. كما التحق من الصدق البنائي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الثلاثة مع متوسط الدرجة الكلية للمقياس. وكانت النتائج كما في الجداول من (3) إلى (6).

## جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي لبعء العبارات المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عبارات البعد
0.00	0.727**	تمثل الدراسة عن بعد ضغطاً وإرهاقاً أكثر من الدراسة التقليدية
0.00	0.570**	أنا قلق من أداء الاختبارات الإلكترونية
0.00	0.772**	لا أستطيع استيعاب المادة العلمية في بعض المقررات في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.737**	أجد صعوبة في تحصيل واكتساب المعلومات في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.678**	أعاني من قلة التواصل مع زملائي في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.840**	أعاني من صعوبة فهم المحاضرات عن طريق منصات التعلم الإلكتروني
0.00	0.836**	أنا قلق وغير مرتاح في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.784**	أنا أخاف من الفشل في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.633**	يحتاج التعلم الإلكتروني مزيداً من الوقت والجهد والتكلفة المادية

يتبين من نتائج جدول (3) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد تراوحت بين (0.570 - 0.840) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه فإن جميع عبارات البعد الأول متسقة داخلياً مع البعد الذي تنتمي إليه.

## جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لبعء العبارات المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عبارات البعد
0.00	0.668**	إمكانات الانترنت لدى لا تساعدني على التعلم الإلكتروني
0.00	0.817**	لا تقدم المادة العلمية بشرح وافٍ في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.833**	لا يوجد وقت كافٍ للمناقشة مع أستاذ المقرر في الموضوعات التي لا أفهمها في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.845**	لا يستطيع أستاذ المقرر الاهتمام والمتابعة لجميع أفراد الشعبة

بالقدر الكافي في بيئة التعلم الإلكتروني		
0.00	0.847**	لا توجد فرصة كبيرة للتواصل والاستفسار من أستاذ المقرر في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.793**	أنا لا أستطيع التعلم في مجموعات التعلم التعاوني في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.626**	أنا لا أجد التعامل مع وسائل وأساليب التعلم الإلكتروني
0.00	0.781**	أنا غير قادر على إدارة وقت المذاكرة وتقديم التكاليف المطلوبة في الوقت المحدد في بيئة التعلم الإلكتروني

يتبين من نتائج جدول (4) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات البعد الثاني والدرجة الكلية للبعد تراوحت بين (0.626 - 0.847) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه فإن جميع عبارات البعد الثاني متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي إليه.

#### جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي لبعد العبارات المرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عبارات البعد
0.00	0.928**	يعطي أستاذ المقرر معلومات كثيرة من الصعب فهمها في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.909**	محتوى بعض المقررات العلمية يكون ناقصًا في بيئة التعلم الإلكتروني
0.00	0.897**	يتوقع مني أستاذ المقرر أداء أشياء أكبر من قدراتي وإمكاناتي التقنية

يتبين من نتائج جدول (5) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد تراوحت بين (0.897 - 0.928) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه فإن جميع عبارات البعد الثالث متسقة داخليًا مع البعد الذي تنتمي إليه.

## جدول (6)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس الثلاثة مع متوسط الدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عبارات البعد
0.00	0.941**	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة
0.00	0.950**	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية
0.00	0.858**	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي

يتبين من نتائج جدول (6) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس ومتوسط الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.858 - 0.950) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). وبناءً على ما تبين من نتائج الجداول (3)، (4)، (5)، (6) فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

## تصحيح المقياس

تمت الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة) وقد أعطيت القيمة (1) للإجابة غير موافق بشدة، والقيمة (2) للإجابة غير موافق، والقيمة (3) للإجابة محايد، والقيمة (4) للإجابة موافق، والقيمة (5) للإجابة موافق بشدة. وتم تحديد مستوى الضغوط الأكاديمية في خمسة مستويات (منخفض جداً - منخفض - متوسط - مرتفع - مرتفع جداً) وبذلك تكون مستويات الضغوط الأكاديمية وفقاً للمعيار الموضح في جدول (7).

## جدول (7)

المعيار الإحصائي لمستوى الضغوط الأكاديمية لكل متوسط حسابي

مستوى الضغوط الأكاديمية	مدى المتوسطات
منخفض جداً	1.00 - 1.79
منخفض	1.80 - 2.59
متوسط	2.60 - 3.39
مرتفع	3.40 - 4.19
مرتفع جداً	4.20 - 5.00

## المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS v.25) من خلال استخدام بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية التالية:

- إيجاد قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- إيجاد قيم معامل الارتباط بيرسون.
- الإحصاءات الوصفية للبيانات.
- اختبارات الفروق بين المتوسطات والتي تتمثل في: اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار تحليل التباين الأحادي.

## نتائج البحث ومناقشتها:

للإجابة عن التساؤل الأول والذي نص على:

- ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؟ وقد انبثق عنه ستة تساؤلات فرعية، نص الأول منها على:
- ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟
- وللإجابة عن هذا التساؤل فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الأول وفقاً لجدول (8).

## جدول (8)

مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة في بيئة التعلم الإلكتروني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن = 512)

رقم العبارة	عبارات البعد	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	يحتاج التعلم الإلكتروني مزيداً من الوقت والجهد والتكلفة المادية	1	4.44	0.73	مرتفع جداً
3	لا أستطيع استيعاب المادة العلمية في بعض المقررات في بيئة التعلم الإلكتروني	2	4.29	0.92	مرتفع جداً
4	أجد صعوبة في تحصيل واكتساب المعلومات في بيئة التعلم الإلكتروني	3	4.25	1.05	مرتفع جداً

مرتفع	1.06	4.07	4	أنا قلق من أداء الاختبارات الإلكترونية	2
مرتفع	1.09	4.03	5	تمثل الدراسة عن بعد ضغطاً وإرهاقاً أكثر من الدراسة التقليدية	1
مرتفع	1.28	3.81	6	أعاني من صعوبة فهم المحاضرات عن طريق منصات التعلم الإلكتروني	6
مرتفع	1.24	3.61	7	أعاني من قلة التواصل مع زملائي في بيئة التعلم الإلكتروني	5
متوسط	1.34	3.22	8	أنا قلق وغير مرتاح في بيئة التعلم الإلكتروني	7
متوسط	1.47	3.22	9	أنا أخاف من الفشل في بيئة التعلم الإلكتروني	8
مرتفع	0.41	3.88		المتوسط والانحراف الكلي والمستوى لبعده الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة في بيئة التعلم	

يتضح من جدول (8) أن مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة في بيئة التعلم الإلكتروني مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.88) بانحراف معياري قدره (0.41)، وقد أظهرت عينة الدراسة مستوى متوسط إلى مرتفع في عبارات هذا البعد، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.44 - 3.22)، جاءت العبارات أرقام (9)، (3)، (4) في مقدمة الترتيب بأعلى متوسطات حسابية ومستوى مرتفع جداً، تلتها العبارات على التوالي أرقام (2)، (1)، (6)، (5) بمستوى مرتفع، بينما أظهرت عينة الدراسة مستوى متوسط من الضغوط الأكاديمية في العبارات أرقام (7)، (8).

ولإجابة على التساؤل الفرعي الثاني الذي نص على:

- ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟

فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثاني وجاءت النتائج في جدول

(9).

## جدول (9)

مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن = 512)

رقم العبارة	عبارات البعد	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
14	لا توجد فرصة كبيرة للتواصل والاستفسار من أستاذ المقرر في بيئة التعلم الإلكتروني	1	3.93	1.09	مرتفع
15	أنا لا أستطيع التعلم في مجموعات التعلم التعاوني في بيئة التعلم الإلكتروني	2	3.90	1.17	مرتفع
12	لا يوجد وقت كافٍ للمناقشة مع أستاذ المقرر في الموضوعات التي لا أفهمها في بيئة التعلم الإلكتروني	3	3.81	1.20	مرتفع
11	لا تقدم المادة العلمية بشرح وافٍ في بيئة التعلم الإلكتروني	4	3.78	1.22	مرتفع
13	لا يستطيع أستاذ المقرر الاهتمام والمتابعة لجميع أفراد الشعبة بالقدر الكافي في بيئة التعلم الإلكتروني	5	3.71	1.22	مرتفع
16	أنا لا أجيد التعامل مع وسائل وأساليب التعلم الإلكتروني	6	3.69	1.33	مرتفع
17	أنا غير قادر على إدارة وقت المذاكرة وتقديم التكاليفات المطلوبة في الوقت المحدد في بيئة التعلم الإلكتروني	7	3.34	1.38	متوسط
10	إمكانات الانترنت لدى لا تساعدني على التعلم الإلكتروني	8	2.39	1.22	منخفض
مرتفع	المتوسط والانحراف الكلي والمستوى لبعد الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني		3.57	0.43	

يتضح من جدول (9) أن مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.57) بانحراف معياري قدره (0.43)، وقد

أظهرت عينة الدراسة مستوى مرتفع في غالبية عبارات هذا البعد، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية التي تعبر عن مستوى مرتفع بين (3.93 - 3.69)، بينما أظهرت عينة الدراسة مستوى متوسط في العبارة رقم (17)، في حين جاءت العبارة رقم (10) بأقل متوسط حسابي (2.39) وبمستوى منخفض.

وللإجابة على التساؤل الفرعي الثالث الذي نص على:

- ما مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟

فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثالث وجاءت النتائج في جدول

(10).

#### جدول (10)

مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية في بيئة التعلم الإلكتروني

مرتبة تنازليًا حسب المتوسطات الحسابية (ن = 512)

رقم العبارة	عبارات البعد	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
20	يتوقع مني أستاذ المقرر أداء أشياء أكبر من قدراتي وإمكاناتي التقنية	1	4.20	1.05	مرتفع جدًا
18	يعطي أستاذ المقرر معلومات كثيرة من الصعب فهمها في بيئة التعلم الإلكتروني	2	3.76	1.25	مرتفع
19	محتوى بعض المقررات العلمية يكون ناقصًا في بيئة التعلم الإلكتروني	3	2.43	1.19	منخفض
	المتوسط والانحراف الكلي والمستوى لبعد الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية في بيئة التعلم الإلكتروني		3.46	0.71	مرتفع

يتضح من جدول (10) أن مستوى الضغوط الأكاديمية المرتبطة بطبيعة ومحتوى المادة العلمية في بيئة التعلم الإلكتروني مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد (3.46) بانحراف معياري قدره (0.71)، وقد أظهرت عينة الدراسة مستوى مرتفع جدًا في العبارة رقم (20) والتي نصت على: " يتوقع مني أستاذ المقرر أداء أشياء أكبر من قدراتي وإمكاناتي التقنية" بمتوسط حسابي بلغ (4.20)، تلتها العبارة رقم (18) بمستوى مرتفع

بلغ متوسطها (3.76) بينما أظهرت عينة الدراسة مستوى منخفض من الضغوط الأكاديمية في هذا البعد من خلال العبارة رقم (19) حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (2.43).

ومن خلال ما سبق في جداول (8)، (9)، (10) وإيجاد المتوسط الحسابي للمقياس كاملاً في جدول (11)، يمكننا الإجابة عن التساؤل الأول في هذه الدراسة والذي نص على:

- ما مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة؟

جدول (11)

مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني (ن = 512)

رقم البعد	عبارات البعد	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة	1	3.88	0.41	مرتفع
2	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية	2	3.57	0.43	مرتفع
3	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي	3	3.46	0.71	مرتفع
	مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني		3.64	0.33	مرتفع

يتضح من جدول (11) ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لجميع عبارات المقياس (3.64) وانحراف معياري قدره (0.33). وللإجابة عن السؤال الثاني الذي نص على:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $\alpha \leq 0.05$  في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى)؟

قام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (ت) لعينتين مستقلتين بعد التحقق من شروط استخدامه، وكانت نتائجه كما في جدول (12).

## جدول (12)

اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (ت) في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني  
تبعاً لمتغير الجنس (ن=512)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	البعد
0.00	4.79	0.41	3.78	204	ذكر	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة
		0.39	3.95	308	أنثى	
0.25	1.15	0.44	3.54	204	ذكر	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية
		0.43	3.58	308	أنثى	
0.94	0.07	0.68	3.45	204	ذكر	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي
		0.72	3.46	308	أنثى	
0.01	2.48	0.34	3.59	204	ذكر	المقياس الكلي
		0.33	3.67	308	أنثى	

يتضح من جدول (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، وقد جاءت هذه الفروق لصالح الإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي في المقياس الكلي لدى عينة الدراسة من الإناث (3.67) وانحراف معياري قدره (0.33)، بينما كان المتوسط الحسابي لدى عينة الدراسة من الذكور في المقياس الكلي (3.59) وانحراف معياري قدره (0.34). كما نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة بين الذكور والإناث لصالح الإناث، بينما نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لاختلاف الجنس في البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية والبعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي. وللإجابة عن السؤال الثالث الذي نص على:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $\alpha \leq 0.05$  في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)؟  
قام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (ت) لعينتين مستقلتين بعد التحقق من شروط استخدامه، وكانت نتائجه كما في جدول (13).

## جدول (13)

اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (ت) في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ن=512)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المرحلة الدراسية	البعد
0.00	6.91	0.40	3.96	358	ماجستير	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة
		0.38	3.70	154	دكتوراه	
0.00	2.84	0.43	3.60	358	ماجستير	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية
		0.43	3.48	154	دكتوراه	
0.00	4.91	0.65	3.59	358	ماجستير	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي
		0.77	3.23	154	دكتوراه	
0.00	7.74	0.30	3.71	358	ماجستير	المقياس الكلي
		0.34	3.47	154	دكتوراه	

يتضح من جدول (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وقد جاءت هذه الفروق لصالح طلبة مرحلة الماجستير، حيث بلغ المتوسط الحسابي في المقياس الكلي لدى عينة الدراسة من طلبة الماجستير (3.71) وانحراف معياري قدره (0.30)، بينما كان المتوسط الحسابي لدى عينة الدراسة من طلبة مرحلة الدكتوراه في المقياس الكلي (3.47) وانحراف معياري قدره (0.34). كما نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس الثلاثة لصالح طلبة مرحلة الماجستير.

وللإجابة عن السؤال الرابع الذي نص على:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $\alpha \leq 0.05$  في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة تعزى لاختلاف التخصص (الإدارة والإشراف التربوي، المناهج وطرق التدريس، علم النفس، التربية، التربية الخاصة، تقنيات التعليم)؟

قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) بعد التحقق من شروط استخدامه، وكانت نتائجه كما في جدول (14).

## جدول (14)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني تبعًا لمتغير التخصص (ن = 512)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
0.07	2.055	0.339	5	1.696	بين المجموعات	البعد الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة
		0.165	506	83.521	داخل المجموعات	
0.38	1.059	0.198	5	0.991	بين المجموعات	البعد الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية
		0.187	506	94.718	داخل المجموعات	
0.35	1.113	0.554	5	2.772	بين المجموعات	البعد الثالث المرتبط بطبيعة ومحتوى المادة العلمي
		0.498	506	251.976	داخل المجموعات	
0.88	0.054	0.039	5	0.197	بين المجموعات	المقياس الكلي
		0.112	506	56.476	داخل المجموعات	

يتضح من جدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس الكلي لمستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص. كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس تعزى لمتغير التخصص.

## مناقشة النتائج:

اتضح من النتائج ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، وقد كانت الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة من أكثر الضغوط التي تعرض لها طلبة الدراسات العليا في بيئة التعلم الإلكتروني، تلتها الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، وأخيراً جاءت الضغوط الأكاديمية المرتبطة

بطبيعة ومحتوى المادة العلمية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من (Al-Kumaim et al.,2021; Maqableh & Aliam 2021; Moawad, 2020) ويعزو الباحث ارتفاع مستوى هذه الضغوطات إلى التحول المفاجئ ومن دون سابق إنذار لطريقة التعليم التي استمر عليها الطلبة وأعضاء هيئة التدريس طوال حياتهم وهي الطريقة التقليدية، مما تسبب في حالة من التوتر والقلق لدى الطلبة. ويتضح ذلك من خلال ارتفاع مستوى الضغوطات في أغلب عبارات المقياس.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا تعزو لمتغير الجنس، وقد جاءت هذه الفروق لمصلحة الإناث، حيث عانت الإناث من ارتفاع لمستوى الضغوط الأكاديمية لديهم بشكل أعلى من الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Murdhiono et al (2021) ويعزو الباحث ذلك من خلال خبرته في التعامل مع طلبة الدراسات العليا إلى أن الطالبات أكثر حرصاً واهتماماً من الطلاب.

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا تعزو لمتغير المرحلة الدراسية، حيث كان طلبة مرحلة الماجستير أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني من طلبة مرحلة الدكتوراه، ويرى الباحث أن طلبة مرحلة الدكتوراه أغلبهم يعملون في سلك التعليم وبالتالي فإن استخدامهم لوسائل التعلم الإلكتروني لا يعد غريباً عليهم خصوصاً أنهم يستعملونها يومياً أثناء تقديمهم للحصص الدراسية في منصة مدرستي لطلبة التعليم العام، كما أن طلبة مرحلة الدكتوراه أكثر ممارسة ومعرفة بمرحلة الدراسات العليا ومتطلباتها وطريقة التعامل معها.

من جانب آخر أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية تعزو لمتغير التخصص، ويرى الباحث أن جميع طلبة التخصصات المختلفة تعرضوا جميعاً لنفس الصدمة عند التحول المفاجئ في أسلوب التعليم.

**التوصيات والمقترحات:**

أوصت الدراسة بما يأتي:

١. إجراء بحوث تتناول دراسة الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية.
٢. إجراء بحوث تتناول دراسة الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلاب وطالبات مراحل التعليم العام.
٣. عقد لقاءات ودورات مكثفة لطلبة الجامعات في كيفية التعامل مع وسائل وأساليب العلم الإلكتروني.
٤. التنوع في أسلوب التعليم ما بين التقليدي والإلكتروني بعد انتهاء جائحة كورونا حتى ننتج جيل قادر على التعامل مع هذا النوع من التعليم.
٥. تبني عمادة خدمة المجتمع برامج إرشادية وعلاجية لمساعدة الطلبة على التعامل السليم مع هذه الضغوط.

**Recommendations and Proposals:**

The study recommended the following:

1. Conduct researches dealing with the study of academic stress in e-learning environment for male and female undergraduate students in Saudi universities.
2. Conduct researches dealing with the study of academic stress in e-learning environment for male and female students in general education stages.
3. Hold meetings and intensive courses for university students on how to deal with the means and methods of e-learning.
4. Diversity in the method of education between traditional and electronic education after the end of the Coronavirus disease (COVID-19) pandemic in order to create a generation capable of dealing with this type of education.
5. The Deanship of Community Service has to adopt counseling and remedial programs to help students deal properly with these stressors.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية

١. أبو جراد، خليل علي، ونصار، عبد الله (2021). واقع التعليم الإلكتروني في مدارس المرحلة الأساسية بمديرتي التربية والتعليم - شمال وشرق غزة في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية. مجلة ربحان للنشر العلمي، (27)، 37-66.
٢. بدراي، علي حسين (1990). الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس بكلية التربية بجامعة المنيا، 3(4)، 127-161.
٣. حلیم، شیری مسعد (2017). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية لديهم، مجلة كلية التربية بالقازيق، (95) الجزء الثاني، 261-316.
٤. دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير ابراهيم (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 14(2)، 369-398.
٥. زكي، هناء محمد، وحرب، سامح حسن (2021). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين علمياً، المجلة التربوية بكلية التربية بجامعة سوهاج، (90)، 863-952.
٦. سالم، أحمد (2004). تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني. الرياض: مكتبة الرشد.
٧. عامر، طارق عبد الرؤوف (2015). التعليم الإلكتروني والتعليم الافتراضي (اتجاهات عالمية معاصرة). القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
٨. عامر، عبد الناصر السيد (2021). بناء ومصداقية مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلاب الجامعة باستخدام نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية: دراسة منهجية الطرق المختلطة، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، 1(2)، 66-87.
٩. عبد الحكيم، شيرين صلاح (2021). التعليم الإلكتروني كمتطلب لمهارات القرن الحادي والعشرين وتدريب معلمي الرياضيات، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 4(2)، 131-153.

١٠. عبد المجيد، حذيفة مازن، والعاني، مزهر شعبان (2015). التعليم الإلكتروني التفاعلي. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
١١. عسيري، إبراهيم محمد، والمحيا، عبد الله بن يحيى (2011). التعليم الإلكتروني (المفهوم والتطبيق) للإدارة المدرسية والمعلمين. الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج.
١٢. علام، صلاح الدين محمود (2016). مقدمة لحزمة البرامج الإحصائية SPSS في علم النفس. عمان: دار الفكر.
١٣. الغامدي، غرم الله عبد الرزاق (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/جامعة بابل، (27)، 33-49.
١٤. فتحية، حواس (2021). التعليم الإلكتروني: الإيجابيات والسلبيات، المجلة العربية للأبحاث والدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(1)، 889-900.
١٥. مبارز، منال عبد العال، وفخري، أحمد محمود (٢٠١٣). التعليم الإلكتروني (مفهومه-بيئاته-مقرراته-إدارته-تقويمه-تطبيقاته المتقدمة). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
١٦. مرزوق، عصام علي الطيب، والنوبي، غادة محمد حسني (2017). القيمة التنبؤية للضغوط الأكاديمية والمعتقدات اللاعقلانية بالتلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27(97)، 1-59.
١٧. معوض، ربي عبد المطلب، والسبيعي، رفعه سعود (2018). الضغوط الأكاديمية والاكنتاب لدى طالبات الكلية الإنسانية بجامعة الملك سعود (دراسة مقارنة)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 19(3)، 165-189.
١. هاشم، مجدي يونس (2017). التعليم الإلكتروني. الجيزة: دار زهور المعرفة والبركة.

**First: Arabic References**

1. Abu Jarad, Khalil Ali, and Nassar, Abdullah (2021). The reality of e-learning in primary school schools in Education Directorates - North and East Gaza in light of the spread of Coronavirus disease (COVID-19) pandemic from the viewpoint of primary school teachers. *Rehan Journal for Scientific Publishing*, (27), 37-66.
2. Badry, Ali Hussein (1990). Pressures and path analysis in their relationship to some variables affecting academic achievement among students of the Faculty of Education at Minya University, *Journal of Research in Education and Psychology at the Faculty of Education, Minya University*, 3(4), 127-161.
3. Halim, Sherry Massad (2017). Emotional tranquility among university students and its relationship to social adjustment and academic stress, *Journal of the Faculty of Education in Zagazig*, (95) Part II, 261-316.
4. Dukhan, Nabil Kamel, and Al-Hajar, Bashir Ibrahim (2017). Psychological stress among Islamic university students and their relationship to their psychological hardness, *Journal of the Islamic University (Series of Human Studies)*, 14 (2), 369-398.
5. Zaki, Hana Mohamed, and Harb, Sameh Hassan (2021). The effectiveness of a program based on self-compassion in academic stress and psychological prosperity among a sample of academically superior university students, *the Educational Journal of the Faculty of Education, Sohag University*, (90), 863-952.
6. Salem, Ahmed (2004). *Education technology and e-learning*. Riyadh: Al-Rushd Library.
7. Amer, Tariq Abdel-Raouf (2015). *E-Learning and Virtual Education (Contemporary Global Trends)*. Cairo: The Arab Group for Training and Publishing.
8. Amer, Abdel Nasser El-Sayed (2021). Building and Credibility of Academic Stress Scale in E-Learning Environment among University Students Using Exploratory Structural Equation Modeling: A Mixed Approach Methodological Study, *Journal of Educational Studies and Research*, 1(2), 66-87.
9. Abdel Hakim, Sherine Salah (2021). E-learning as a requirement for twenty-first century skills and mathematics teacher training, *International Journal of Research in Educational Sciences*, 4(2), 131-153.
10. Abdul Majeed, Hudhayfa Mazen, and Al-Ani, Muzhir Shaaban (2015). *Interactive e-learning*. Amman: Academic Book Center.

11. Asiri, Ibrahim Muhammad, and Al-Mahya, Abdullah bin Yahya (2011). E-learning (concept and application) for school administration and teachers. Riyadh: Arab Bureau of Education for Gulf States.
12. Allam, Salah El-Din Mahmoud (2016). Introduction to Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) in Psychology. Amman: Dar Al-Fikr.
13. Al-Ghamdi, Ghurmallah Abd al-Razzaq (2016). Psychological stress and its relationship to academic achievement among a sample of Saudi students on scholarships at Oregon University in the United States of America, Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences / University of Babylon, (27), 33-49.
14. Fathiah, Hawass (2021). E-Learning: Pros and Cons, The Arab Journal for Research and Studies in Human and Social Sciences, 13(1), 889-900.
15. Mubarez, Manal Abdel-Al, and Fakhry, Ahmed Mahmoud (2013). E-learning (concept - environments - decisions - management - evaluation - advanced applications). Riyadh: Dar Al-Zahraa for Publishing and Distribution.
16. Marzouk, Essam Ali Al-Tayeb, and Al-Nubi, Ghada Mohamed Hosni (2017). The predictive value of academic stress and irrational beliefs in academic procrastination among undergraduate students, The Egyptian Journal of Psychological Studies, 27 (97), 1- 59.
17. Moawad, Ruba Abdul-Matloub, and Al-Subaie, Ref'ah Saud (2018). Academic stress and depression among female students of the Humanities College at King Saud University (a comparative study), Journal of Educational and Psychological Sciences, 19 (3), 165-189.
18. Hashem, Magdi Younes (2017). E-Learning. Giza: Dar Zohour Al Ma'arefah Wa Al Baraka.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Al-Kumaim, N., Mohammed, F., Gazem, N., Fazea, Y., Alhazmi, A. & Dakkak, O. (2021). Exploring the Impact of Transformation to Fully Online Learning During COVID-19 on Malaysian University Students' Academic Life and Performance. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 15(5), 140-158.
2. Ensmann, S., Whiteside, A., Gomez-Vasquez, L., & Sturgill, R. (2021). Connections before curriculum: The role of social presence during COVID-19 emergency remote learning for students. *Online Learning*, 25(3), 36-56.
3. Jayasuriya, H. P. (2021). Effect of COVID-19 pandemic situation on the teaching of Graduation Projects and Internship type courses in undergraduate degree programs. *Journal of Agricultural and Marine Sciences*, 26(1): 62-65
4. Lazarus R. S. & Coyne. J. C., (1981): Cognitive style stress perception and coping (IN), (IL) Kutach L. B. Schlesinger and associates (eds) handbook on stress and anxiety, Jessy bass publishers, 144-157
5. Maqableh, A. & Alia, M. (2021). Evaluation online learning of undergraduate students under lockdown amidst COVID-19 Pandemic: The online learning experience and students' satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 128: 01-11.
6. Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), 100-107. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
7. Moy, F. & Ng, Y. (2021). Perception towards E-learning and COVID-19 on the mental health status of university students in Malaysia. *Science Progress*, 104(3), 1-18
8. Murdhiono, W., Fadlilah, S. & Vidayanti, V. (2021). The Effect of Online Learning Systems on Academic Stress during the Covid-19 Pandemic among Students in Indonesia. *International Medical Journal*, 28(4), 445 – 448.
9. Nandamuri, P. P. & Ch, G. (2011). SOURCES OF ACADEMIC STRESS – A STUDY ON MANAGEMENT STUDENTS. *Journal of Management and Science*, 1 (2), 31-42.
10. Stevenson, A & Harper, S. (2006). Workplace stress and the student learning experience, *Quality Assurance in Education*, 14(2): 167-178. DOI 10.1108/09684880610662042
11. Wilks, S. E. (2008). Resilience and academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9 (2), 106-125.