الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية

ودور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف منها

إعداد الدارسة

دينا أحمد على عبد الحفيظ

معيد بقسم طرق الخدمة الإجتماعية – شعبة خدمة فرد

إشراف

أ.د | مصطفى الحسينى النجار
أستاذ خدمة الفرد
قسم طرق الخدمة الإجتماعية
كلية الخدمة الإجتماعية – جامعة الفيوم

أ.م .د | فاطمة أنور محمد
أستاذ خدمة الفرد المساعد
قسم طرق الخدمة الإجتماعية
كلية الخدمة الإجتماعية – جامعة الفيوم

الملخص :

يواجه العالم اليوم مجموعة من التحولات والتحديات و التغيرات السريعة والمتلاحقة وتتمثل تلك التحديات في التقدم العلمي والتكنولوجي الواسع في شتي مجالات الحياة ، والاتجاه نحو العولمة بشتى مظاهرها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها ، ناهيك عن ثورة الاتصالات والمعلومات التي أدت إلى تضاعف المعرفة الإنسانية وفي مقدمتها المعرفة العلمية والتكنولوجية، لذا صار لزاماً على النظام التعليمي مواكبة هذة التغييرات ، والتوجه إلي طرق جديدة للتعليم ، حيث شكل التعليم الإلكتروني أحد أهم هذه الطرق.

ويعتبر التعليم الإلكتروني من أهم طرق التعليم الحديثة ، فهو يساعد في حل مشكلة الإنفجار المعرفي والإقبال المتزايد علي التعليم ، ولكن هذا النظام المستحدث في العملية التعليمية بالمرحلة الثانوية نتج عنه الكثير من الضغوط على الطلاب نظراً لحداثته كنظام تعليمي بتلك المرحلة التعليمية ، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة .

يستهدف البحث الحالي تحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بنظام التعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من عدد (347) مفردة من طلاب المرحلة الثانوية ، وتم استخدام اداة لقياس مستوى الضغوط الحياتية لعينة الدراسة ، وقد كشفت نتائج البحث عن معاناة طلاب المرحلة الثانوية من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني والمتمثلة فى الضغوط التعليمية والضغوط النفسية ، وفي النهاية تم التوصل إالي دور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .

الكلمات الدالة : (الضغوط الحياتية ، التعليم الإلكتروني ، طلاب المرحلة الثانوية) .

Summary

The world today is facing a set of transformations, challenges and rapid and successive changes. These challenges are represented in the broad scientific and technological progress in various areas of life, and the trend towards globalization in its various cultural, social, economic and other manifestations, not to mention the communications and information revolution that led to the multiplication of human knowledge, foremost of which is scientific and technological knowledge. Therefore, it became necessary for the educational system to keep pace with these changes, and to go to new ways of education, as e-learning was one of the most important of these methods.

E-learning is considered one of the most important modern methods of education, as it helps in solving the problem of the knowledge explosion and the increasing demand for education, but this system developed in the educational process in the secondary stage resulted in a lot of pressure on students due to its modernity as an educational system at that educational stage, and this is what was indicated by many from previous studies.

The current research aims to determine the nature of the life stress associated with the e-learning system among secondary school students, and to achieve the objectives of the research, the study was applied to a sample of (347) high school students, and a tool was used to measure the level of life stress for the study sample, and the results of the research revealed On the suffering of secondary school students from the life stress associated with e-learning, represented in , A suggested Role was , and in the end educational stress and psychological stress the life stress associated with e-learning reached For Social Casework to Alleviate It for secondary school students .

: (life stresses , e-learning , secondary school students). **Key words**

وأهميتها أولاً: مشكلة الدراسة

يتسم العصر االحالي –عصر العلم والتكنولوجيا – بالتغيرات والتحولات واسعة النطاق في شتى مجالات الحياة نحو التطور والتقدم والإستغلال الأمثل للموارد البشرية كعامل له تأثيره ، والذي يفوق تنمية الثروات الطبيعية ، فالتطور العلمي نتج عنه الكثير من التغير في سلوك الإنسان وأصبحت عملية توافق الفرد مع بيئته ليست سهلة .

فلم يقتصر تأثير الثورة المعلوماتية وتكنولوجيا الإتصالات علي الأنماط التي يعيش بها الإنسان من حيث طريقة العمل وطريقة التعامل مع غيره ، بل كان لها تأثير واضح أيضاً علي طريقة التعليم والتعلم , حتى أصبح تبادل المعلومات والأتصالات الأن أخطر ما يجري في مجال الثورة العلمية والتكنولوجية ، حيث أنها تمكن الأفراد من تخطي الحواجز المادية والسياسية بين المجتمعات ، وتعرف أساليب الحياة والتطلعات المستقبلية في أنحاء العالم بصورة لم يسبق لها مثيل **(قنديلجي والسمراني ، 2002 ، ص ص 111 : 112)** .

وقد ظهر واضحاً البعد الرقمي في رؤية ورسالة وزارة التربية والتعليم في مصر ، حيث جاءت رؤية الوزارة لتؤكد أن تكنولوجيا المعلومات تعتبر إحدى العناصر الأساسية المعلوماتية لترسيخ دعائم تكنولوجيا المعلومات وزيادة الوعي التكنولوجي ، والمساهمة في تقليل الفجوة الرقمية بمؤسسات وزارة التربية والتعليم بما يتماشي مع إسترتيجية تطويرالتعليم بجمهورية مصر العربية ، وزيادة الوعي التكنولوجي للمساهمة فى تنمية المجتمع **(مركز معلومات وزارة التربية والتعليم ، 2020)** .

ومن هنا تبدلت خصائص المجتمع بسبب هذة التطورات التكنولوجية ، وعليه أيضاً تبدلت خصائص الأفراد حيث أدت تكنولوجيا المعلومات والأتصالات المتطورة بقوة إلي تغيير الأفراد والعصر الذي يعيشون به **(Aytekin,2014,p 73)** .

وتعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الهامة التي تأثرت بهذه التطورات التكنولوجية ، حيث تعتبر المرحلة الثانوية أول مرحلة دراسية تم تطبيق نظام التعليم الإلكتروني عليها في مصر ومن هنا تبدلت ولو نسبياً طبيعة الظروف الأسرية والتعليمية بسبب هذا النظام المستحدث .

يتضح التطور المستمر فى تزايد أعدد الطلاب فى أخر خمس سنوات فى المرحلة الثانوية على مستوى الجمهورية ففي عام **2015 | 2016م** حوالي(19,929587) طالب وطالبة ، وفي عام **2016 | 2017 م** حوالي (21,441404) طالب وطالبة ، وفي عام 2017 | 2018 م حوالي (21,441404) طالب وطالبة ، وفي عام **2018 | 2019 م** حوالي (22,453381) طالب وطالبة ، وفي عام **2019|2020 م** حوالي (23,567060) طالب وطالبة **(مركز معلومات وزارة التربية والتعليم 2020)** .

ويتضح أيضاً أن إجمالي عدد طلاب المرحلة الثانوية على مستوي محافظة الفيوم يبلغ حوالي (35,251) طالب وطالبة ، و إجمالي عدد المدارس (88) مدرسة منهم (13) مدرسة حكومي بخدمات ، (10) مدارس خاصة يبلغ بهم عدد الطلاب حوالي (2,076) طالب وطالبة ، (65) مدرسة حكومي يبلغ بهم عدد الطلاب حوالي (33,176) طالب وطالبة **(مديرية التربية والتعليم بمحافظة الفيوم 2021)** .

وتأسيساً على ما تقدم يتضح أن هذه النسبة لطلاب المرحلة الثانوية نسبة عالية في المجتمع لا يُستهان بها فيجب أن تحظي بالإهتمام من حيث معرفة خصائصهم ومشكلاتهم ، والضغوط الحياتية المرتبطة بهذا النظام المستحدث فى العملية التعليمية .

إذ تعد المرحلة الثانوية هى المرحلة الثالثة في التعليم العام والحلقة الرئيسة بين التعليم الأساسي والتعليم العالي ، حيث تتميز هذة المرحلة بأنها مرحلة حاسمة للطلاب من حيث التطلع نحو مستقبل حياته المهنية فيما بعد وفيها تتحدد الأهداف والسعى نحو تحقيقها فى عالم متغير متقلب إجتماعيا وتعليميا وإقتصاديا وسياسياً وصحياً ، حيث يعيش الطلاب اليوم في عالم ملئ بالضغوط والتوترات ، والتي أصبحت سمة من سمات العصر حيث أصبحت الحياة أكثر تعقيداً ، ويزيد من هذه الضغوط وهذا التعقيد التحول نحو التعليم الإلكتروني .

وبينت دراسة (الغديان 2012) " التعليم الإلكتروني التحديات والصعوبات وسبل التغلب عليها " عدم وجود الدافعية والرغبة المستمرة فى التعلم من خلال التعليم الإلكتروني ، عدم إلمام الطلاب بالمهارات الأساسية لإستخدام الحاسب وتطبيقاته ، عدم الإلمام بكيفية الإتصال بكل من المعلم والطلاب الأخرين إلكترونياً ، بعض الطلاب غير جادين فى العمل العلمي والتواص فيه لساعات طويلة ، تدنى إلمام الطلاب بالمهارات الأساسية

لإستخدام الإنترنت وأدواتها ، عدم تدريب الطلاب على كيفية إستخدام المقرر الإلكترونى وأساليب التقويم ، عدم وضوح فكرة إستخدام التعليم الإلكتروني لدى الطلاب ، وعدم قدرة الكثير من الطلاب على الدخول إلى شبكة الإنترنت بسبب فقرهم .

" **التحديات في تطبيق التعلم الإلكتروني من قبل معلمي المدارس الثانوية في ولاية أنامبرا ، نيجيريا** " أن هناك نقص حاد في مواد التعلم الإلكتروني مثل أجهزة الكمبيوتر المتصلة بالإنترنت ، ومرافق البريد الإلكتروني ، والتلفزيون متعدد الوسائط ، والكمبيوتر متعدد الوسائط ، والمكتبة الرقمية. تم الكشف أيضًا عن عدم استخدام القلة المتاحة مثل أجهزة الكمبيوتر العادية / غير المتصلة بالإنترنت والماسح الضوئي والطابعة والبرامج التعليمية الجاهزة لأن المعلمين يفتقرون إلى المعرفة والمهارات الخاصة بتطبيق الكمبيوتر .

وقد أشارت دراسة (هاشم 2017) " **تعليم الجيل الرقمي بالمناطق المحرومة – دراسة سوسيولوجية لملامح الاستبعاد الاجتماعي في مصر** " إلي أن الطلاب في مرحلة التعليم الثانوي بالمناطق المحرومة يعانون ضعف مقومات البنية الأساسية داخل المدارس وفي الأسرة والبيئة المحيطة ، كما أن المدارس لا تسهم في تنمية المهارات التكنولوجية للطلاب ، بالإضافة إلي ضعف المهارات التكنولوجية للمعلمين .

وأكدت ذلك دراسة للمركز القومي للبحوث التربوية " **الإحتياجات التعليمية الأساسية والإضافية للمناطق الأكثر إحتياجاً عام 2018** " إلي وجود فجوة رقمية بين المحافظات ، وعدم توافر العدالة التقنية بين القري الأكثر إحتياجاً وباقي المحافظات ، والتي ترجع أسبابها في المقام الأول إلي ضعف البنية التحتية وعدم توافر شبكات الإتصالات والكهرباء ، كما توضح بعض المسوح الإجتماعية أن التكنولوجيا الرقمية فتحت أبواباً جديدة من الإستبعاد والحرمان للبعض ، حيث عزلت كثير من السكان من العالم الرقمي الواسع حتي مع فرص المساواه في الإتاحة والتي لا تعد أيضاً كافية **(حلمي ، 2017 ، ص 250)** .

وجاءت دراسة (سرحان وبدران 2017) حول " **معوقات تطبيق التعلم الالكتروني بالمرحلة الثانوية بمدارس مدينة الرياض** " **تبين** أنه من معوقات تطبيق التعلم الإلكتروني بالمرحلة الثانوية بمدارس مدينة الرياض

تتمثل فى عدم معرفة العديد من البرمجيات ذات العلاقة بالتعلم الإلكتروني ، المدرسة لا توفر فرصة الإشتراك المنزلى مع الانترنت لممارسة التعلم الالكتروني مع الطلبة ، زيادة أعداد الطلبة لا يتيح الفرصة لتطبيق التعلم الالكتروني ، صعوبة التحكم فى مخرجات التعلم الالكتروني صعوبة اجراءات الربط فى المدرسة لا يتيح للمعلمين تطبيق التعلم الالكتروني ، عدم وضوح الأنظمة والطرق التى يتم فيها التعليم من خلال التعلم الإلكتروني .

أوضحت دراسة (عبد العزيز 2021) حول " معوقات تطبيق الكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوى العام وسبل مواجهتها" أنه من معوقات تطبيق الكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوى العام تقليل الدور التربوي للمعلم ، ضعف قناعات بعض المعلمين بتطبيق الكتاب الإلكتروني ، قلة الحوافز والدعم المادى اللازم للمعلمين لتشجيهم على استخدام الكتاب الإلكتروني ، قلة قناعة أولياء الأمور بجدوى الكتاب الإلكتروني ، تفضيل بعض المتعلمين المذاكرة من خلال الكتاب الورقي ، ضعف الثقافة التكنولوجية لدى المتعلم ، تقليل المهارات اليدوية لدى المتعلمين ، تشجيع المتعلمين على الإنعزال ، إفتقاد بعض المتعلمين مهارات البحث فى مصادر المعرفة ، قلة وجود معايير موحدة للكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوي العام ، ضعف شبكات الإنترنت المعرفي ، ارتفاع اسعار قارئات الكتب الإلكترونية وقلة توافرها (التابلت) .

إن الدراسات سالفة الذكر تَجمع على أن الطلاب فى هذه المرحلة الهامة من حياتهم يعانون من العديد من الضغوط التعليمية والدراسية المصاحبة لضرورة إلمام هؤلاء الطلاب بمتطلبات وأليات هذا النمط من التعليم ، وأثارها على الجانب الإجتماعي والنفسي ، حيث اوضحت الدراسات أن الطلاب لديهم ضعف ثقافة تكنولوجية ، ضعف شبكات الإنترنت ، انخفاض مستوى الإستعداد للتعلم الإلكتروني ، مواجه العديد من الصعوبات والمعوقات .

وذلك يوضح أن الطالب الذي يعاني من ضغوط وتحديات في دراسته مثل زيادة عبء نظام التعليم الإلكتروني فإن ذلك سوف يترك أثراً سلبياً على سلوكه تجاه تعلمه .

وتأسيساً على ما تقدم فهذا التحول المستحدث في العملية التعليمية ما بين مؤيد و معارض ، ترتب عليه ظهور العديد من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني للطلاب في التعامل مع هذه التقنيات في العملية التعليمية ، حيث أن الضغوط يمكن أن تشكل تحديات أمام كثير من الطلاب كما أنها يمكن أن تتسبب في القلق والتوتر واليأس لديهم وإنخفاض مستواهم الدراسي والتأثيرعلي مستوي التوافق النفسي والإجتماعي ، كما أن الضغوط إذا أستمرت لفترة طويلة نسبيا يمكن أن تؤدي إلي أثار سلبية على حياة الطالب النفسية والإجتماعية والتعليمية والأسرية .

تعتبر الضغوط عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدى إلى إحداث تغيير سيكولوجي وفسيولوجي وسلوكى بدرجات مختلفة لدى الأفراد طبقاً لقدراتهم على التوافق مع هذه المؤثرات ، حيث أن لكل فرد منا مستوى معين لمقاومة الأحداث التى تسبب ضغوط ، فالبعض يكون لديه القدرة على تحمل قدر هائل من الضغوط ، والبعض الأخر قد لا يتحمل المزيد منها ، فتدنى مستوى الخبرة والمهارات عند بعض الطلبة بجدية مع تكنولوجيا التعليم والأجهزة الحاسوبية ومرفقاتها يشكل مصدر ضغط لدى بعض الطلاب .

وأوضحت دراسة (إبراهيم 2015) " الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية فى إطار مفاهيم المنظور الأيكولوجي " أن الضغوط النفسية التى تواجه الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية موجوده بشكل متوسط ، مما ينعكس على شخصية الطالب المتفوق فى مرحلة المراهقة . أن الضغوط الإجتماعية التى تواجه الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية موجوده ولكن بشكل متوسط . أن الضغوط المدرسية التى تواجه الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية موجوده بشكل متوسط ، مما قد ينعكس على سلوكياتهم وعدم قدرتهم على مجابهة العقبات التى تحول دون تحقيق حاجاتهم وإشباعها ، وأن الضغوط الإقتصادية التى تواجه الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية موجوده بشكل منخفض جداً .

" الضغوط الحياتية للطلاب وعلاقتها بالتفكير الإبداعي" على أن)2016 ،Webster&Hollidayهوليداي وويبستر(وأكدت دراسة

الضغوط الحياتية للطلاب تؤثر على سلوكياتهم وعلى الصحة العقلية ، ويمكن أن يكون أيضاً لكثرة الضغوط آثار ضارة على الصحة البدنية للفرد ، ويمكن أن يؤدي إلى زيادة التغيب عن الدراسة ، وانخفاض الدافع ، مما ترتب عليه ارتفاع معدلات الانقطاع عن الدراسة بين الطلاب ، كما أن زيادة الاستجابات السلبية للضغوط ترتبط بالأفراد الذين لا يتمتعون بدعم اجتماعي قوي ، وسمات الشخصية لدى الطلاب تؤثر على مستوى التفكير الإبداعي لديهم .

ويتضح هنا أن المشكلات التي يعاني منها الإنسان سواء كانت فرديه أو أسريه أو مجتمعيه تشكل رافد أساسيا في زيادة الضغوط وتهديدا لكيان الإنسان واستقراره لاسيما في الوقت المنوط باستيعاب مستجدات الحياة . على الجانب الأخر قد تشكل ضغوط الحياة رافدا مستمرا في انتاج العديد من المشكلات التي يعاني منها الإنسان في حياته **(شلبي ، 2015 ، ص9)** .

وأوضحت دراسة (العدوى 2018) " الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية " إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوى ، كما توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوى ، كما أوضحت الدراسة أنه يوجود الكثير من الضغوط والأزمات النفسية والانفعالية لدى طالبات مرحلة الثانوية العامة والتى تتسبب فى الهدر التربوى المتمثل فى عدم استفادة الطالبات من نظام التعليم وتكرار الرسوب أو الإعادة أو التسرب من التعليم مما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية التى تؤثر فى المجتمع بأسره .

" تأثير الضغوط على الطلاب في المدارس الثانوية والتعليم العالي") ، Hetrick&Parker 2020 هيتريك وباركر(وبينت دراسة

أن الطلاب عادةً ما يبلغون مستويات عالية من الإجهاد المرتبط بالتعليم عبر الثقافات ، فالضغط الأكاديمي الذي يعاني منه طلاب المرحلة الثانوية والجامعية يؤثر على صحتهم العقلية والبدنية ويؤدي إلى مجموعة من

المشاكل الأكاديمية ، وقد أظهر الضغط المستمر المتصل بالتعليم تأثيرا سلبيا على قدرة الطلاب على التعلم ، والأداء الأكاديمي .

فالضغوط تمثل عقبة أمام الفرد حيث تسبب له اضطراب وقلق وتوتر وتعوق أدائه لأدواره الاجتماعية وتعوق تنمية قدرته وتؤثر على حياته وتحدث خلل في كافة جوانب الشخصية إذا لم يتلقى الدعم والمساندة المناسبة التى تحقق له الرضا وتحقق له التخفيف من حدة الضغوط وآثارها وتوابعها .

ويتضح مما سبق أن الضغوط تترك خلفها العديد من الأثار السلبية على الجوانب الإجتماعية والنفسية والإقتصادية والتعليمية للأفراد ، فالضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني للطلاب من الصعب أن تتلاشي بمفردها لذا يجب التعامل معها بشكل سليم من خلال الأساليب العلمية والموضوعية لتحديد تأثير هذه الضغوط للتخفيف منها وتجنب تأثيراتها السلبية علي الطلاب.

وانطلاقاً من أهمية العمل مع مثل هذه الحالات من جانب الخدمة الاجتماعية كمهنة وخدمة الفرد كإحدى طرق هذه المهنة لتحقيق التوافق للطلاب وأسرهم مع هذا النظام التعليمي المستحدث ، وبالتالي التخفيف من حدة الضغوط الحيلتية المثقلة على الطلاب .

ومن هنا تظهر أهمية ودور الخدمة الإجتماعية فيما يختص بالتنشئة الإجتماعية لطلابها أو تحقيق الوظيفة التعليمية ، فهي تعمل علي معاونة الطلاب علي النمو في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم وإحتياجات المجتمع ، كما أنها تساعد على مواجهة مشكلاتهم ، وتزويدهم بالإمكانات التي تجعلهم أكثر قدرة على الإسهام في خدمة مجتمعه المدرسي وكل مجتمع يعيش فيه أو ينتمي إليه ، ولخدمة الفرد دور هام في التعامل مع المشكلات والحد منها من خلال عملياتها " الدراسة ، التشخيص ، العلاج " **(النجار ، 2008 ، ص ص 287 ، 297)** .

حيث أن طريقة خدمة الفرد كإحدي طرق مهنة الخدمة الإجتماعية تعتبر مكوناً أساسياً بجانب الطرق المهنية الأخري لتحقيق فاعلية المهنة في العمل مع الضغوط التي تواجة الأفراد والأسر وذلك لما يتوفر لدى الطريقة من مداخل ونظريات ونماذج علاجية أصبحت تعمل من خلالها لتساير التغيرات المعاصرة بما تفرزه من مواقف ومشكلات مستحدثة **(الهادي ، 2005 ، ص 21)** .

وبناءً على ما سبق للطرح النظري وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة وما ألت به نتائج إستطلاع الرأى المبدئي الذى قامت به الدارسة يتضح أن التعليم الإلكتروني يصاحبه مجموعة من التحديات والضغوط سواء على مستوى الفرد أو الأسرة إجتماعياً وتعليمياً ونفسياً وإقتصادياً وغيرها مما يؤكد أنه يمثل عبئاً إضافياً على كاهل الطلاب على السواء ، وبرغم هذا فإنه ليس هناك أي دراسات سابقة خاصة فى تخصص المهنة الخدمة الإجتماعية (فى حدود علم الدارسة) قامت بإجراء دراسة وصفية تحدد بدقة طبيعة الضغوط التى يتعرض لها الطلاب فى ظل هذا النمط من التعليم وتحدد مؤشراتها الدقيقة ، كما أنه ليس هناك أى إسهام يذكر من جانب الطريقة للتعامل مع هذا الشكل النوعي من الضغوط ، ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة فى وصف وتحديد الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية ودور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف منها .

<u>الدراسة ثانياً : مفاهيم</u>

أعتمدت الدراسة الحالية على مجموعة من المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بموضوع محل البحث وجاءت على النحو التالى :

(Life Stress)1) الضغوط الحياتية

(2E-Learning) التعليم الإلكتروني ( )

<u>(Life Stress)1) الضغوط الحياتية</u>

لا يوجد اتفاق بخصوص اشتقاق مصطلح **الضغوط** فاقترحت بعض المصادر أن المصطلح مشتق من **الكلمة** اللاتينية " **stringer**"

" **استغاثة أو ضائقة** . " **Destress** " **الربط بإحكام** " ، تؤكد مصادر أخرى أن المصطلح مشتق من الكلمة الفرنسية

. (**Baqutayan** (**2015 , p 484** ,

فى قاموس المورد بمعنى الضغط – الشدة – الإجهاد (البعلبكى ، 2008 ، ص46) . Stressيرد لفظ ضغط

ويرد لفظ الضغط Stress في المعجم الوجيز: "ضَغَطَةٌ" – ضغَطاً : عصره وزحمه. والكلام بالغ في إيجازه وعليه: شَدَّدَ وضَيَّقَ **(المعجم الوجيز ، 2006 ، ص 381) .**

فى معجم اللغة الإنجليزية بمعنى " شد | شدة | ضغط | مجبورية | حزبة | جهد " **Stress كما يرد لفظ ضغط**

(عبد العزيز ،2020 ، ص 278) .

والضغط Stress لغة في معجم المصطلحات التربوية والنفسية : ضغط, ضغطًا وضغطة: عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد): الزحمة والضيق والشدة والمشقة. والضغطة (بفتح الضاد): القهر والضيق والاضطرار ومنه ضغطة القبر أي تضييقه على الميت، ويعرف الضغط على أنه صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد، وتعرف الضغوط النفسية على أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسًا بالتوتر، أو تشويهًا في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد **(شحاته والنجار ، 2003 ، ص 208) .**

وفي معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي يتمثل الضغط فى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر ، أو تشويهاً في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد، ولها آثارها على الجهاز البدنى والنفسي للفرد ، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع موقف صراع حاد **(شقير ، 2000 ، 260) .**

والتى تشير إلى معنى الاختناق والضيق والظلم وقد تحولت فى الإنجليزيةDistress من الكلمة الفرنسية القديمة Stress اشتق مصطلح

وتشير إلى الشئ غير المحبب أو غير المرغوب ، وقد استخدمت كلمة Distress إلى للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهى حالة من الإحساس بظلم ما،وفى السياق اللفظى للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاثة معاني (عبد المعطى ، 2006 ، ص 19) ؛: **Stress** :

) : وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التى توجد فى المجال البيئي– الفيزيقي .Stressors– الضواغط (

– الإجتماعي – النفسي ، والتى يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما .

: فتعبر عن الحادث ذاته ، أي وقوع الضغط بفاعليه الضواغط ، أي أن الفرد قد وقع تحت وطأه ضغط ما .)

Stress – أما الضغوط (

: يعبر عن الحالة التى يعانيها الفرد ويئن منها ، والتى تعبر عن ذاتها فى الشعور بالإعياء (Strain)

– كذلك فإن مصطلح الإنضغاط

والانهاك والاحتراق الذاتى ، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل : أنه خائف ، قلق ، مشدود ، متوتر ، متوجس ، .....إلخ .

يعرف الضغط فى قاموس علم النفس بأنه هو قوة تعمل على تغيير شكل أو قوة شئ ما (**Colmen, 2015, p 711**) .

بينما يعرف الضغط قاموس الخدمة الإجتماعية بأنه أي تأثير يتدخل في التوظيف الرئيسي للكائن الحي وينتج عنه التوترات الداخلية المرتبطة بالأبعاد البيئية ، وأي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي العادي للكائن الحي وينتج عنه إنفعال داخلي أو توتر(**السكري ، 2013 ، ص 517**) .

والضغوط الحياتية في أبسط معانيها تعرف بأنها أي شئ من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية مستمرة وبعبارة أخرى مثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو الصراعات الأسرية وغيرها ضغوطات منها في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو غير ذلك ومصادر الضغوط الخارجية كثيرة مثل الأعباء المالية وضغوط العمل والضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية (الانفصال –

الطلاق – تربية الأطفال) كذلك ضعف العلاقات الإجتماعية كالتفاعل مع الآخرين والعزلة الإجتماعية (**شلبى : 2015، ص 16)** .

كما تعرف بأنها أي تأثير من البيئة الداخلية أو البيئة المحيطة على الكائن الحى والذى يؤدى إلى تعطيل توازنه الداخلى،وتصنف وفقًا لطبيعة الضغوطات "فسيولوجية، نفسية" ، وتأثيرها على الفرد " الضغط الإيجابي ،الضغط السلبي " ووقت التعرض للضغوط "حاد أو قصير المدى

. **(Shahsavarani , , 2015 p232 (** ، مزمن أو أو طويل الأمد"

وقد أشار الحانوتي إلى الضغوط الحياتية على أنها أي تغير داخلى أو خارجي من شأنه أن يؤدى إلى إستجابه انفعالية حادة ومستمرة ، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً فى ذلك ، والأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية (**الحانوتي ، 2016 ، ص 194)** .

وتعرف أيضاً الضغوط الحياتية بأنها حالة توتر يعاني منها الأفراد الذين يواجهون مطالب أو قيودًا أو فرصًا غير عادية فى حياتهم ، يمكن أن تكون حالة التوتر أو الضغط هذه فسيولوجية أو نفسية (**Christian ,) 2019 , p12.**

وهي جملة الاحداث والعوائق والصعوبات التي يتعرض لها الفرد في مسار حياتة ، وتتباين في مسبباتها ودرجة شدتها ، وتنوع مصادرها ، مما يشعره بحالة من الإجهاد الذهني والنفسي والبدنى ، وتؤدى إلى الشعور بعدم الراحة وعدم الاستقرار النفسي ، كما يمكن للضغوط أن تؤدى إلى ظهور اعتلالات في صحة الفرد الجسمية والنفسية (**صميلي ، 2020 ، ص 117)** .

ومما سبق يمكن تعريف الضغوط الحياتية بأنها تفاعل مجموعة من المواقف والأحداث والمؤثرات الداخلية والخارجية ، ومدي قدرة الفرد علي التعامل معها، وما ينجم عنها من مؤثرات علي توافق الأفراد .

وفي ضوء ما تقدم عرضة من مفاهيم يمكن تحديد الضغوط الحياتية إجرائياً في هذه الدراسة بما يلي :

1 – مجموعة المؤثرات " الداخلية والخارجية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية.

2 – تؤدي هذه المؤثرات إلى حدوث توترات واضطرابات لديهم .

3 – وتتمثل الضغوط الحياتية وفقاً لهذه الدراسة فى :

- **ضغوط تعليمية** وهي الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التى يواجهها الطلاب فى المناخ المدرسي ، والعملية التعليمية ويمكن قياسها من خلال مؤشرات فرعية تتمثل في (نقص مستوى التحصيل الدراسي – عدم القدرة على الإلمام بالمحتوي الدراسي – عدم القدرة على مواكبة العملية التعليمية الجديدة لنقص المهارات) .
- **ضغوط نفسية** وهي إستجابة الجسم غير النوعية لأى مطالب دفاعية ، أو الطريقة اللاإرادية التى يستجيب بها الجسم بإستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له الطلاب ، ويمكن قياسها من خلال مؤشرات فرعية تتمثل فى (الخوف – القلق – التوتر – اليأس – الإحباط) .

التعليم الإلكتروني (E-Learning2)

تعددت وتنوعت المفاهيم المرتبطة بالتعليم الإلكتروني ، حيث أنه فى ميدان التعليم الإلكترونى تتعدد المفاهيم والمصطلحات ، وليس هناك اتفاق كامل على تحديد مفهوم شامل لمصطلح التعليم الإلكترونى ، فمعظم التعريفات نظرت إلى المفهوم من زاوية مختلفة على حسب طبيعة اهتمام الباحث وطبيعة تخصصه ، حيث تتمثل في ما يلي : –

يرد التعليم لغوياً بمعجم اللغة العربية المعاصرة بأنه عَلَم يَعلَم ، عَلمًا ، فهو عالِم ، والمفعول مَعْلوم ، علَم الإنسان أو الحيوان **(عمر ، 2008 ، ص 1542)** .

ويعرف التعليم الإلكتروني بأنه عبارة عن منظومة تفاعلية ترتبط بشكل خاص بالسلك التعليمي ، حيث يتم تقديم المادة التعليمية للمتعلم بالاعتماد على سبل التكنولوجيا وما جاءت به من وسائل متطورة وتقوم هذه المنظومة بشكل أساسي بالاعتماد على وجود بيئة إلكترونية **(عطية ، 2009 ، ص 184)** .

ويقصد بالتعليم الإلكتروني أنه أسلوب التعلم المرن بإستخدام المستحدثات التكنولوجية وتجهيزات شبكات المعلومات عبر الإنترنت معتمداً علي الأتصالات متعددة الأتجاهات وتقديم مادة تعليمية تهتم بالتفاعلات بين المتعلمين وهيئة التدريس والخبرات والبرمجيات في أي وقت وأي مكان (**إسماعيل ، 2009 ، ص 54**) .

ويشار للتعليم الإلكتروني على أنه علم نظري تطبيقي ، ونظام تكنولوجي تعليمي كامل وعملية تعلم مقصودة ومحكومة ، تقوم علي أساس فكري فلسفي ، ونظريات تربوية جديدة ، يمر فيها المتعلم بخبرات مخططة ومدروسة من خلال تفاعله مع مصادر إلكترونية متعددة ومتنوعة بطريقة نظامية ، وفق إجراءات وأحداث تعليمية منظمة في بيئات تعلم إلكترونية مرنة قائمة علي الكمبيوتر والشبكات ، تدعم عمليات التعلم وتسهل حدوثة في أي وقت ومكان (**خميس ، 2011 ، ص 11**) .

كما أنه ذلك النوع من التعلم الذي يعتمد فيه المتعلم على استخدام وسائل تكنولوجيا الحاسوب وشبكاته من قبل المتعلم، حيث تتضمن تلك الوسائل جميع الآليات الجديدة للاتصال مثل : شبكات الحاسوب، والوسائط المتعددة، والمحتوى الإلكتروني، ومحركات البحث، والمكتبات الإلكترونية، والفصول المتصلة بالإنترنت، سواء كانت عن بعد أو في قاعات الدراسة (**أبو خطوة ، 2009 ، ص 8**) .

وهو الوصول لمصادر التعليم عن طريق الإنترنت من أي مكان وأي زمان **(Holmes , 2010, p14)** .

و**يعرف التعليم الإلكتروني بأنه** استخدام التكنولوجيا الحديثة التي تعتمد على المهارات اللازمة للتعامل مع شبكة المعلومات الدولية للتفاعل

بين الطلاب والأساتذة إلكترونياً دون القيد بحدود الزمان أو المكان ، ويتمثل ذلك في استخدام وسائل تكنولوجيا الكمبيوتر وشبكاته من قبل المتعلم حيث تتضمن تلك الوسائل جميع الآليات الجديدة للاتصال مثل شبكات الكمبيوتر – الوسائط المتعددة – المحتوي الإلكتروني – محركات البحث – المكتبات الالكترونية – التعليم عن بعد – الفصول المتصلة بالانترنت **(Collen , 2011 , p 22)** .

وينظر للتعليم الإلكتروني على أنه علم التعلم دون استخدام المواد التعليمية المطبوعة على الورق فهو استخدام تكنولوجيا الاتصالات السلكية

. **(Golay , 2012, p 420)** واللاسلكية لتقديم المعلومات من أجل التعليم والتدريب

ويعرف التعليم الإلكتروني بأنه إستخدام تقنيات المعلومات والاتصالات لتمكين الوصول إلى موارد التعلم والتدريس عبر الإنترنت .

. (**Valentina , 2014 , p 39)**

والتعليم الإلكتروني نظام يتفاعل فيه المتعلم مع الوسائط الإليكترونية لكي يتعلم مهارة أو موضوع معين ، والأمثلة تتضمن أقرأص الفيديو، الأقراص المدمجة، شرائط الفيديو، شرائط التسجيل الصوتي وغيرها **(عزمى ، 2015 ، ص 75)**

ومما سبق من تعريفات يمكن تعريف التعليم الإلكتروني بأنه نظام تعليمي غير تقليدي وأسلوب مرن ، يعتمد على المستحدثات التكنولوجية من صوت وصورة ورسومات وبوابات بحث وفصول إفتراضية عبر الإنترنت ، التى تمكن الوصول إلي موارد التعلم ، في أي وقت ومكان

ثالثاً : أهداف الدراسة

تسعي هذه الدراسة الراهنة إلي تحقيق هدفين رئيسيين تتمثل في : -

الهدف الأول : تحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بنظام التعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية

وينبثق من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في : -

1 - تحديد طبيعة الضغوط التعليمية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني **لدى** طلاب المرحلة الثانوية

2 - تحديد طبيعة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني **لدى** طلاب المرحلة الثانوية .

الهدف الثاني : التوصل إلي دور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .

رابعاً : تساؤلات الدراسة

ويمكن تحقيق هذه الأهداف من خلال الإجابة علي التساؤل الرئيسي التالي : -

التساؤل الأول : ما طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بنظام التعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

وينبثق من هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتمثل في : -

1 - ما طبيعة الضغوط التعليمية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني **لدى** طلاب المرحلة الثانوية ؟

2 - ما طبيعة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني **لدى** طلاب المرحلة الثانوية ؟

خامساً : الإجراءات المنهجية للدراسة

تحددت الإجراءات المنهجية للدراسة في الأتي : -

1) نوع الدراسة

لما كانت الدراسة الراهنة تستهدف : تحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بنظام التعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ، محاولة توظيف الاطر والاتجاهات النظرية لطريقة خدمة الفرد في التخفيف من هذه الضغوط ، وذلك من خلال التوصل إلي دور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية.

لذا يتحدد نوع هذه الدراسة فى " الدراسة الوصفية " التى تهدف إلى تقرير ووصف خصائص مشكلة الدراسة ودراسة الظروف المحيطة بها مع تسجيل دلالاتها وخصائصها وتصنيفها وكشف الارتباطات بين متغيرات المشكلة حيث تصف ظاهرة الدراسة وصفاً دقيقاً شاملا لجوانب المشكلة ومتغيراتها وأبعادها المختلفة .

2) المنهج المستخدم

وتعتمد الدراسة الراهنة على استخدام منهج المسح الاجتماعى بطريقتين : (المسح الاجتماعي الشامل لتحديد حجم مجتمع البحث سواء من الطلاب أو الأسر) اطار المعاينة للبحث ، (المسح الاجتماعي بطريقة العينة لتحديد المجال البشرى عينة الدراسة لتطبيق البحث) علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الثانوية

بإدارة إبشواي التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الفيوم ، بهدف تحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بالجانب التعليمي للطلاب ، والجانب النفسي المرتبطة بالتعليم الإلكتروني .

3) مجالات الدراسة

بما أن خطوة تحديد مجالات الدراسة من الخطوات المنهجية الهامة لذلك فقد تحددت المجالات الرئيسية لهذه الدراسة في الآتي:

أ – المجال المكاني :

ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة، ويتحدد المجال المكاني لهذه الدراسة في: خمس مدارس من المدراس الثانوية التابعة لإدارة إبشواي التعليمية بمحافظة الفيوم ، وهي على النحو التالي : – (إبشواي الثانوية المشتركة – أبوكساه الثانوية المشتركة – العجميين الثانوية للبنين – العجميين الثانوية للبنات – طبهار الثانوية المشتركة – ابو شنب الثانوية المشتركة – أحمد مفتاح معبد الرسمية للغات) .

مبررات إختيار المجال المكاني

وقد وقع اختيار الدارسة لهذا المجال المكاني نظراً للمبررات التالية:

أ- تحتل إدارة إبشواي أكبر عدد من المدارس الثانوية الحكومية .

ب- طلاب الريف يعانون أكثر من طلاب المدينة فى استخدام الإنترنت .

ت- تبين ارتفاع نسبة الضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من خلال تطبيق الدارسة استطلاع رأى مبدئي حول الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكترونى .

ث- لم يسبق تطبيق أي دراسات تتعلق بالضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني على هؤلاء الطلاب

ج- يتوفر تعاون من الإدارة التعليمية والمدارس والطلاب مع الدارسة لإجراء الدراسة .

ب – المجال البشرى :

ويتضمن المجال البشري جمهور البحث الذين تشملهم الدراسة- وبناء على ذلك لقد اتبعت الدارسة منهج المسح الاجتماعى بالعينة ، حيث وقع اختيار الدارسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بإدارة إبشواي

التعليمية ، حيث **يتحدد إطار المعاينة** (3589) **طالب وطالبة ، و إجمالي عدد المدارس** (7) **مدارس وفقاً لإحصائية** (2021) **لإدارة إبشواي التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الفيوم** ، ولتحديد حجم عينة الدراسة استندت الدارسة على معادلة : ريتشارد جيجر

$$n = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{N}\left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1\right]}$$

حيث أن :

حجم المجتمع N=

الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96 Z=

نسبة الخطأ وتساوي 0.05 D=

وبتطبيق المعادلة تحدد حجم العينة في (347) طالب وطالبة

والجدول التالي يوضح التوزيع :-

م	إسم المدرسة	إجمالي الطلاب	عدد عينة الطلاب والطالبات
1	إبشواي الثانوية المشتركة	1317	110
2	أبوكساه الثانوية المشتركة	702	70
3	العجميين الثانوية للبنين	216	20
4	العجميين الثانوية للبنات	415	40
5	طبهار الثانوية المشتركة	621	65
6	ابو شنب الثانوية المشتركة	287	35
7	أحمد مفتاح معبد الرسمية للغات	31	7
الإجمالي		**3589**	**347**

وقد تم هذا الاختيار لِلأسباب التالية:

- هم أكثر الطلاب استعدادا واهتماما ومن ثم يجب مساعدتهم من خلال التعرف على طبيعة الضغوط الحياتية المترتبطة بالتعلم الالكتروني ووضع دور مقترح لطريقة خدمة الفرد للتخفيف منها .
- لأن طلاب المرحلة الثانوية أكثر فئة تعاني من نظام التعليم الإلكتروني المستحدث بالمرحلة الثانوية عن طلاب المراحل الأخرى .
- يتطلع هؤلاء الطلاب إلى مستقبل تعليمي بمرحلة التعليم الجامعى ومن ثم يجب مساعدتهم .
- ما خلصت إليه العديد من الدراسات السابقة من حاجة طلاب المرحلة الثانوية إلى المزيد من الدراسات ذات الطابع الوصفي التحليلي للتحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعلم الالكتروني.
- فى حدود علم الدارسة لا توجد دراسات أجريت حول تحديد طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعلم الالكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .
- أن إجاباتهم قد تكون أكثر موضوعية .
- وجود أستعداد لدى الطلاب لإجراء الدراسة .

- وصف عينة الدراسة (طلاب المرحلة الثانوية)

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا للنوع

النوع	ك	%
ذكر	136	39.2
أنثى	211	60.8
الإجمالي	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (1) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للنوع حيث تبين أن أعلى نسبة كانت للإناث والتى بلغت (60,8%) ، أما نسبة الذكور بلغت (39,2%) .

السـنـــــن	ك	%
أقل من 15 سنة	4	1.2
من 15 إلى أقل من 16 سنة	78	22.5
من 16 إلى أقل من 17 سنة.	149	42.9
أكثر من 17 سنة	116	33.4
الإجمالي	**347**	**100**

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا للسن

باستقراء الجدول السابق رقم (2) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للسن حيث تبين أن أعلى نسبة الفئة العمرية (من 16 إلى أقل من 17 سنة) جاءت فى الترتيب الأول حيث تمثل أكثر الفئات العمرية لعينة الدراسة حيث تبلغ عدد هذه الفئة (149) بنسبة (42,9%) ، يلى ذلك الفئة العمرية (أكثر من 17 سنة) جاءت فى الترتيب الثاني حيث تبلغ عدد هذه الفئة (116) بنسبة (33,4%) ، وجاءت فى الترتيب الثالث الفئة العمرية (من 15 إلى أقل من 16 سنة) حيث تبلغ عدد هذه الفئة (78) بنسبة (22,5%) ، وجاءت فى الترتيب الرابع الفئة العمرية (أقل من 15 سنة) حيث تبلغ عدد هذه الفئة (4) بنسبة (1,2%) .

جدول رقم(3)يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا لمحل الإقامة

محل الإقامة	ك	%
ريف	274	79
حضر	73	21
الإجمالي	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (3) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لمحل الإقامة حيث تبين أن أعلى نسبة كانت للريف والتى بلغت (79%) ، أما نسبة الحضر بلغت (21%) .

الصف الدراسي	ك	%
الأول الثانوي	116	33.4
الثاني الثانوي	115	33.4
الثالث الثانوي	116	33.1
الإجمالي	**347**	**100**

جدول رقم (4) يوضح توزيع عينة البحث طبقا للصف الدراسي

باستقراء الجدول السابق رقم (4) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للصف الدراسى أن أعلى نسبة من حالات الدراسة بالنسبة للصف الدراسي (الأول الثانوي) وجاءت فى الترتيب الأول حيث بلغ العدد (116) بنسبة (33,4%) ، وجاء الصف الدراسي (الثالث الثانوي) فى نفس الترتيب الأول حيث بلغ العدد (116) بنسبة (33,4%) ، وجاء الصف الدراسي (الثاني الثانوي) فى الترتيب الثالث حيث بلغ العدد (115) بنسبة (33,1) .

جدول رقم (5) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا للشعبة

الشعبة	ك	%
شعبة عامة	116	33.4
الشعبة الأدبية	116	33.4
الشعبة العلمية	115	33.1
الإجمالي	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (5) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للشعبة أن أعلى نسبة من حالات الدراسة بالنسبة للشعبة هى (شعبة عامة) وجاءت فى الترتيب الأول حيث بلغ العدد (116) بنسبة (33,4%) ،

وجاءت (الشعبة الأدبية) فى نفس الترتيب الأول حيث بلغ العدد (116) بنسبة (33,4%) ، وجاءت (الشعبة العلمية) فى الترتيب الثالث حيث بلغ العدد (115) بنسبة (33,1%) .

جدول رقم(6)يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا لعدد الأخوات

عدد الإخوة	ك	%
واحد	48	13.8
اثنان	88	25.4
ثلاثة	149	42.9
أربعة فأكثر	62	17.9
الإجمالي	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (6) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لعدد الأخوات أن أعلى نسبة من حالات الدراسة بالنسبة لعدد الأخوة للطالب هي (ثلاثة) وجاءت فى الترتيب الأول حيث يبلغ العدد (149) بنسبة (42,9%) ، وجاءت فى الترتيب الثاني (اثنان) حيث يبلغ العدد (88) بنسبة (25,4%) ، وجاءت فى الترتيب الثالث (أربعة فأكثر) حيث يبلغ العدد (62) بنسبة (17,9%) ، وجاءت فى الترتيب الرابع (واحد) حيث يبلغ العدد (48) بنسبة (13,8%) .

جدول رقم (7) يوضح توزيع عينة الدراسة من حيث الترتيب بين الأخوة

ترتيبك بين أخوتك	ك	%
الأول	132	38
الثاني	104	30
الثالث	49	14.1
أخرى تذكر	62	17.9
الإجمالي	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (7) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للترتيب بين الأخوة أن أعلى نسبة من حالات الدراسة بالنسبة للترتيب بين الأخوة هي (الاول) وجاءت فى الترتيب الأول حيث يبلغ العدد (132)

بنسبة (38%) ، وجاءت فى الترتيب الثاني (اثنان) حيث يبلغ العدد (104) بنسبة (30%) ، وجاءت فى الترتيب الثاالث (أخرى تذكر) حيث يبلغ العدد (62) بنسبة (17,9%) ، وجاءت فى الترتيب الرابع (الثالث) حيث يبلغ العدد (49) بنسبة (14,1%) .

جدول رقم (8) يوضح التكوين الاسري لعينة الدراسة من الطلاب

الفئات	أقل من 3 افراد		من 3 أفراد لأقل 5		5 افراد فأكثر	
	ك	%	ك	%	ك	%
النوع						
ذكور	142	40.9	196	56.5	9	2.6
اناث	150	43.2	193	55.6	4	1.2
السن						
أقل من 20 عام	109	31.4	229	66.0	9	2.6
من 20 عام لأقل من 30	337	97.1	10	2.9	0	0
من 30 لأقل من 40عام	347	100	0	0	0	0
من 40 لأقل من 50	347	100	0	0	0	0
50 عام فأكثر	347	100	0	0	0	0
الحالة الصحية						
الأفراد المرضي	347	100	0	0	0	0
الأفراد الأصحاء	0	0	56	16.1	291	83.9
الحالة الاجتماعية						
دون السن	347	100	0	0	0	0
اعزب	49	14.1	259	74.6	39	11.2
متزوج	341	98.3	6	1.7	0	0
مطلق	347	100	0	0	0	0
أرمل	347	100	0	0	0	0
الحالة التعليمية						
متعلم	274	79.0	73	21.0	0	0
داخل المراحل التعليمية	73	21.0	251	72.3	23	6.6
غير متعلم	347	100	0	0	0	0

العمل						
يعمل	345	99.4	2	0,6	0	0
لا يعمل	12	3.5	145	41.8	190	54.8

باستقراء الجدول السابق رقم (8) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للتكوين الاسري لعينة الدراسة من الطلاب يتضح أن :

- (**النوع**) : جاءت أعلى نسبة للذكور فى الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) بلغ عدد (156) بنسبة (56,5%) ، يليها الإناث حيث بلغ عدد (193) بنسبة (55,6%) ، بينما جاءت أعلى نسبة للإناث فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (150) بنسبة (43,2%) ، يليها الذكور حيث بلغ عدد (142) بنسبة (40,9%) ، وجاءت أعلى نسبة للذكور فى الفئة (5 افراد فأكثر) حيث بلغ عدد (9) بنسبة (2,6%) ، يليها الإناث حيث بلغ عدد (4) بنسبة (1,2%) .

- (**السن**) : (**أقل من 20 عام**) جاءت أعلى نسبة فى الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (229) بنسبة (66,0%) ، وجاءت فى الترتيب الثاني الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (109) بنسبة (31,4%) ، وجاءت فى الترتيب الثالث الفئة (5 افراد فأكثر) حيث بلغ عدد (9) بنسبة (2,6%) ، **وبالنسبة للسن (من 20 عام لأقل من 30)** جاءت أعلى نسبة فى الفئة (أقل من 3 أفراد) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (337) بنسبة (97,1%) ، وجاءت بالترتيب الثاني الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (10) بنسبة (2,9%) ، **وبالنسبة للسن** (من 30 لأقل من 40عام) جاءت أعلى نسبة فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) ، **وبالنسبة للسن (من 40 لأقل من 50عام)** جاءت أعلى نسبة فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) ، **وبالنسبة للسن (أكثر من 50عام)** جاءت أعلى نسبة فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) .

- (**الحالة الصحية**) : جاءت أعلى نسبة (للأفراد المرضي) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) ، بينما جاءت أعلى نسبة للأفراد الأصحاء فى الفئة (أكثر من 5 أفراد) بالترتيب

الأول حيث بلغ عدد (291) بنسبة (81,9%) ، جاءت بالترتيب الثاني للأفراد الأصحاء الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (56) بنسبة (16,1%) .

- (**الحالة الاجتماعية**) : جاءت أعلى نسبة للأفراد (**دون السن**) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) ، جاءت أعلى نسبة **للحالة الإجتماعية** (اعزب) فى الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (259) بنسبة (74,6%) ، يليها بالترتيب الثاني الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (49) بنسبة (14,1%) ، يليها بالترتيب الثالث الفئة (أكثر من 5 أفراد) حيث بلغ عدد (39) بنسبة (11,2%) ، جاءت أعلى نسبة **للحالة الإجتماعية** (متزوج) بالترتيب الاول فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (341) بنسبة (98,3%) ، يليها بالترتيب الثاني الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (6) بنسبة (1,7%) ، جاءت أعلى نسبة **للحالة الإجتماعية** للأفراد (مطلق) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) ، جاءت أعلى نسبة **للحالة الإجتماعية** للأفراد (أرمل) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (347) بنسبة (100%) .

- (**الحالة التعليمية**) : جاءت أعلى نسبة للأفراد (**متعلم**) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (274) بنسبة (79,0%) ، وجاءت بالترتيب الثاني الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (73) بنسبة (21%) ، جاءت أعلى نسبة **للحالة التعليمية** للأفراد (داخل المراحل التعليمية) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (251) بنسبة (72,3%) ، وجاءت بالترتيب الثاني الفئة (أقل من 3 أفراد) حيث بلغ عدد (73) بنسبة (21%) ، وجاءت بالترتيب الثالث الفئة (أكثر من 5 أفراد) حيث بلغ عدد (23) بنسبة (6,6%) .

- (**العمل**) : جاءت أعلى نسبة **للأفراد** (يعمل) فى الفئة (أقل من 3 أفراد) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد (345) بنسبة (99,4%) ، يليها بالترتيب الثاني الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (2) بنسبة (0,6%) ، جاءت أعلى نسبة **للأفراد** (لا يعمل) فى الفئة (أكثر من 5 أفراد) بالترتيب الأول حيث بلغ عدد

(190) بنسبة (54,8%) ، وجاءت فى الترتيب الثاني الفئة (من 3 أفراد لأقل 5) حيث بلغ عدد (145) بنسبة (41,8%) ، وجاءت فى الترتيب الثالث الفئة (أقل 3 افراد) حيث بلغ عدد (12) بنسبة (3,5%) .

جدول رقم (9) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقا لوجود الوالدين ضمن التكوين الاسري

الاستجابة	ك	%	الاستجابة	ك	%
الأب ضمن التكوين الاسري	318	91.6	الأم ضمن التكوين الاسري	346	99.7
الأب ليس ضمن التكوين الأسري	29	8.4	الأم ليس ضمن التكوين الأسري	1	0.3
الاجمالي	**347**	**100**	**الاجمالي**	**347**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (9) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة لوجود الوالدين ضمن التكوين الاسري لعينة الدراسة من الطلاب بالنسبة للأب أن جاءت بالترتيب الأول أن الأب ضمن التكوين الأسري بلغ عدد (318) بنسبة (91,6%) ، وجاءت بالترتيب الثاني الأب ليس ضمن التكوين الأسرى بلغ عدد (29) بنسبة (8,4%) ، أما بالنسبة للأم أن جاءت بالترتيب الأول الأم ضمن التكوين الأسري بلغ عدد (346) بنسبة (99,7) ، وجاءت بالترتيب الثاني الأم ليس ضمن التكوين الأسرى بلغ عدد (1) بنسبة (0,3%) .

ت – المجال الزمني :

وقد تحدد هذا المجال وفقاً لما استغرقته مراحل البحث المختلفة من الإطلاع الكتابات النظرية الخاصة بموضوع الدراسة على الدراسات السابقة وإعداد الإطار النظري للدراسة وتقنية أدوات الدراسة ثم جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج وكتابة التقرير النهائي، وهي الفترة من 14/ يوليو 2021م إلى 29 / 5 / 2022م .

4) أدوات الدراسة

أ) أدوات جمع البيانات:

- استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى.

ب – أدوات تحليل البيانات: مجموعه من المعاملات الاحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

- **أدوات جمع البيانات:-**

اعتمدت الباحثة على استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية ، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى ، حيث يتفق مع طبيعة ونوع الإستراتيجية المنهجية المستخدمة ، حتي يتسني للدارسة تحقيق الأهداف ودراستها ، يُعد القياس عملية جوهرية فى التقدم العلمى ، والباحث الاجتماعى لا غنى له عن استخدام استمارات القياس على اختلاف أنواعها . **ولقد أتبعت الدارسة فى تصميم استماره القياس كأداة أساسية فى جمع بيانات الدراسة الخطوات التالية :**

- تحديد موضوع القياس .
- مرحلة تحديد المفاهيم الإجرائية للأبعاد الأساسية التى تضمنتها استماره القياس .
- مرحلة جمع العبارات وصياغتها وإعداد فقرات استماره القياس .
- مرحلة انتقاء العبارات وتعديل فقرات استماره القياس بعد التحكيم.
- مرحلة الصياغة النهائية وبناء استماره القياس .
- مرحلة قياس صدق استماره القياس .
- مرحلة قياس ثبات استماره القياس .

وستعرض الدارسة الخطوات السابقة الخاصة بإعداد استماره القياس بشئ من التفصيل على النحو التالى:

- **مرحلة تحديد موضوع القياس :**

قامت الدارسة بتحديد موضوع القياس فى" **الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية** " ، **مرحلة تحديد الأبعاد الأساسية التى تتضمنها استمارة القياس .**

فيما يتعلق باستمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى ، لقد تم تصميم الاستمارة في ضوء مجموعة من الأبعاد ، حيث إشتملت علي:

- البعد الأول: **الضغوط التعليمية**.

-البعد الثاني: **الضغوط النفسية**.

- **مرحلة جمع العبارات وصياغتها لُغويا وإعداد فقرات المقياس:**

حيث تتطلب هذه المرحلة عدداً كبيراً من العبارات المرتبطة بموضوع المقياس وأبعاده ومؤشراته السابقة بحيث يمكن الاختيار المناسب لها.

لقد استندت الدارسة في تصميم استمارة قياس الضغوط الحياتية على الخطوات العلمية المتعارف عليها في هذا الشأن وهى وفقا للخطوات التالية :

- الإطلاع على الكتابات النظرية المتخصصة.
- الإطلاع على بعض الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة.
- الإطلاع على عدد من المقاييس واستمارات القياس والاختبارات ذات الصلة بموضوع الدراسة .
- لقد تم تحديد أبعاد استمارة القياس وفقا لأهداف الدراسة وتساؤلاتها .
- بعد أن قامت الدارسة بصياغة الأبعاد الرئيسة لأستمارتي القياس قامت بتحديد مجموعة من العبارات تحت كل بعد تتلاءم معه وتناسبه وتنتمى إليه .
- ومن خلال ما تقدم تمكنت الدارسة من تحديد مجموعة من العبارات تحت كل بعد تتلاءم معه وتناسبه، ومن قام الباحث بصياغة مبدئية لعبارات الاستمارات مراعي في صياغة هذه العبارات سهولة اللغة والصياغة السليمة، وأن تكون العبارة بسيطة (غير مركبة).

بالنسبة لاستمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى، بلغ عدد عباراتها (30) عبارة مرتبطة بابعاد الاستمارة والتي وزعت على النحو التالي:-

-البعد الأول: **الضغوط التعليمية**. وتضمن (15) عبارة.

-البعد الثاني: **الضغوط النفسية**. وتضمن (15) عبارة

- **مرحلة انتقاء العبارات وتعديل فقرات استماره القياس بعد التحكيم:**

حيث قامت الدارسة فى هذه المرحلة خاصة بعد تحكيم استمارتي القياس بتصنيف العبارات وصياغتها بحيث تم تحديد (24) عبارة بكل أستماره ، وهى العبارات التى كانت أكثر ارتباطاً موضوع البحث ، **وقد أخذت الدارسة فى اعتبارها عند صياغته لهذه العبارات بعد التحكم ما يلى:**

- أن تكون العبارات محددة المعنى ومختصرة.
- أن تكون العبارة واضحة اللفظ ومفهومة وأيضاً مرتبطة بهدف الدراسة
- أن تكون العبارة مصاغة باللغة العربية صياغة لُغوية صحيحة.

وكانت محصلة المراحل السابقة أن أصبح لدى الدارسة ما يلى :

استمارة قياس **الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية** ومكون من (36) عبارة ، بالإضافة إلى البيانات الأولية ، وتم وضع عبارات استمارة القياس على تدرج ثلاثى بحيث تكون الاستجابة بكل عبارة (موافق ، موافق إلى حد ما ، غير موافق) ولتصحيح استمارة القياس قد أعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات موافق ثلاث درجات ، الإستجابة موافق إلى حد ما درجتان ، الإستجابة غير موافق درجة واحدة وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية .

وفى هذه المرحلة قامت الدارسة بتحديد عبارات كل بُعد من أبعاد استماره القياس على النحو التالى:

- بيانات أولية.
- البعد الأول، وعباراته (12) عبارة.
- البعد الثانى، وعباراته (12) عبارة.

- **مرحلة الصياغة النهائية وبناء استماره القياس .**

-من خلال المراحل السابقه ثم وضع استمارة القياس في الصورة النهائية لكل منهما وقد وزعت الدارسة العبارات الاستمارة بطريقه منظمة لكل بعد

-تحديد أوزان عبارات الاستمارة:

-وضعت الباحثة عبارات استمارة القياس علي تدرج ثلاثي، بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة (موافق-موافق إلي حدما- غير موافق), وأعطيت درجات وزنة لكل عبارة كما بالجدول التالي:-

جدول رقم (16) يوضح تحديد أوزان عبارات الاستمارة

الاستجابه	الدرجات
موافق	3
موافق إلي حدما	2
غير موافق	1

- تحديد الدرجات المعيارية للاستمارة .
- ويقصد بالدرجة المعياريه للبعد حاصل ضرب عبارات البعد في الوزن المعياري لها، كما يوضحها الجداول التالية:-

جدول رقم (17) يوضح دلالة الدرجات المعيارية لابعاد استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى .

م	الأبعاد	الدرجة الكلية العظمى للبعد	الدرجة الكلية الوسطى للبعد	الدرجة الكلية الصغرى للبعد
	البعد الأول: الضغوط التعليمية.	36=3 X12	24=2 X12	12=1 X12
	البعد الثاني: الضغوط النفسية.	36=3 X12	24=2 X12	12=1 X12
	المجموع الكلي للاستمارة	72=3 X24	48=2 X24	24=1 X24

– وهكذا تحددت الدرجة الكلية لكل مبحوث على الاستمارة من خلال جمع الدرجات التي أحرزها من كل عبارات الاستمارة من خلال الإجابة أو الإستجواب على الاستمارة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى ما بين (24–72) درجة.

- **مرحلة قياس صدق استماره القياس:**

يُعبر صدق المقياس عن مدى تحقيق الهدف الذى صمم من أجله أو بمعنى آخر أن يقيس المقياس فعلاً ما صمم من أجله وإلى أى درجة، ولقد استخدم الباحث .

الصدق الظاهري : وهو ما يسمى بصدق المحكمين أو الصدق الظاهرى يعتمد على المراجعة الظاهرة لمحتويات المقياس للتأكد من الوضوح والدقة ، والتأكد من صلاحية عبارات المقياس لما صمم له ويتناسب مع ثقافة المبحوثين – يتم عرض المقياس فى صورته الأولية على الخبراء والمتخصصين فى الموضوع المراد قياسه .

حيث قامت الدارسة بعرض الاستمارة في صورتيها الأولية على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة الفيوم ، وطلبت الدارسة من كل منهم تحكيم المقياس بالنسبة لكل عبارة وذلك لتحديد ما يلي :–

- السلامة اللغوية للعبارات .
- ارتباط العبارات بالمؤشر المراد قياسه .
- حذف أي عبارات لا ترتبط بأي بعد ، إضافة عبارات أخرى إلى كل مؤشر إذا رأى ذلك ضرورياً لموضوع المقياس .

- إجراء أي تعديل يرونه مناسبا وضروريا لسلامة ودقة القياس .
- أن تصاغ في زمن الحاضر وليس في زمن الماضي .

وفي ضوء إراء السادة المحكمين للاستمارات تم تعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعض العبارات الغامضة والمتكررة والمزدوجة والتي تحمل أكثر من معنى وكذلك العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق للمحكمين أقل من (85%) وقد تم حساب معامل الاتفاق من خلال المعادلة التالية:-

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{ن}} \times 100$$

وقد استقرت الباحثة على عبارات الاستمارة على النحو التالي:-

فيما يتعلق استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى، حيث قامت الباحثة بتعديل بعض العبارات في الاستمارة، وحذف بعض العبارات وإضافة بعض العبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات الاستمارة في صورتها النهائية (24) عبارة جاءت على النحو التالي:-

- البعد الأول: **الضغوط التعليمية**. وتضمن (12) عبارة.
- البعد الثاني: **الضغوط النفسية**. وتضمن (12) عبارة.

مرحلة قياس ثبات استماره القياس

يقصد بثبات أداة الدراسة الحصول على نفس النتائج، أو نتائج متشابهة إلى حد كبير إذا تكرر قياس الظاهرة بنفس الأداة .

استخدمت الباحثة معامل قياس التجانس الداخلي للمقاييس (Consistency) من أجل فحص ثبات أداة الدراسة، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدمت الباحثة طريقة (كرونباخ ألفا)، حيث أن بلغ معامل الثبات الكلي (الفا) **لأبعاد** استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من

طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى (0.87) وهذا يعد معامل ثبات مرتفعاً ومناسباً لأغراض الدراسة الحالية.

جدول رقم (19) يوضح نتائج اختبار الصدق البنائي وثبات المقياس **لكل بعد من** استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمركز إبشواى

م	البعد	عدد العبارات	قيمة الارتباط	الحالة	قيمة معامل ألفا كرونباخ	الحالة
1	البعد الأول: **الضغوط التعليمية**.	12	0.66	صادق	0.86	ثابت
2	البعد الثاني: **الضغوط النفسية**.	12	0.79	صادق	0.87	ثابت
	الاجمالي المقياس	**24**		صادق	**0.87**	ثابت

- أظهرت البيانات الجدول رقم (19) والذي يوضح نتائج الصدق الذاتي لاستمارة القياس، حيث تبين أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد استمارة القياس السابق الإشارة إليه، ودرجة جميع أبعاد استمارة القياس إجمالاً، تتراوح بين (0.54 و 0.79) وبهذا يتضح الاتساق الداخلى بين أبعاد استمارة القياس الحالية، مما يؤكد الصدق البنائى لاستمارة القياس ككل .
- **أما فيما يتعلق** معامل قياس التجانس الداخلي للمقاييس (Consistency) من أجل فحص ثبات أداة الدراسة، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدمت الباحثة طريقة (كرونباخ ألفا)، حيث أن بلغ معامل الثبات الكلي (الفا) **لأبعاد** استمارة قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية (0.89) وهذا يعد معامل ثبات مرتفعاً ومناسباً لأغراض الدراسة الحالية.

5) المعالجات الإحصائية المستخدمة فى الدراسة

تساعد المعالجات الإحصائية فى إبراز مدلول البحث وتوضيح المقارنات وتحديد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ، وقد استخدمت الدارسة مجموعة من الأساليب الإحصائية التى تتناسب مع طبيعة الدراسة الراهنة وهى :

- التكرارات والنسب المئوية.
- الانحراف المعياري .
- المتوسط الحسابى .
- معامل الثبات الكلي (الفا) .
- معامل اختبار (ت) Test (T).
- معامل تحليل التباين الأحادي الأتجاه .
- الأعمدة التكرارية .

6) خطوات تطبيق الدراسة الميدانية

هناك مجموعة من الخطوات التي وضعتها الدارسة في الحسبان عند إجراء الدراسة الحالية حتى يمكن الاعتماد عليها في تفسير نتائج الدراسة ، **تتمثل هذه الخطوات فيما يلي :**

1- تحديد مكان إجراء الدراسة وتتمثل فى خمس مدارس من المدراس الثانوية التابعة لإدارة إبشواي التعليمية بمحافظة الفيوم ، وهي على النحو التالي : - (إبشواي الثانوية المشتركة – أبوكساه الثانوية المشتركة – العجميين الثانوية للبنين – العجميين الثانوية للبنات – طبهار الثانوية المشتركة – ابو شنب الثانوية المشتركة – أحمد مفتاح معبد الرسمية للغات) .

2- موافقة إدارة إبشواي التعليمية على إجراء الدراسة .

3- تصميم أدوات الدراسة .

4- التأكد من صدق وثبات الأداة .

5- تطبيق أستمارتي القياس على عينتي الدراسة بإستخدام مقياس الضغوط الحياتية للطلاب .

6- تحليل أدوات الدراسة بإستخدم المعاملات الإحصائية المناسبة ، ومن ثم إستخلاص نتائج الدراسة .

سادساً : عرض وتحليل نتائج الدراسة

1) عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالأجابة على التساؤل الرئيسى الأول : ما طبيعة الضغوط الحياتية المرتبطة بنظام التعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

التساؤل الفرعي الأول : ما طبيعة الضغوط التعليمية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

جدول (10) يوضح البعد الأول : تحديد طبيعة الضغوط التعليمية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	العبارة	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	أفضل التعليم بالشكل التقليدي عن التعليم الإلكتروني .	248	71.4	85	24.5	14	4	928	309.3	2
2	أجد صعوبة فى الإستذكار من المقرر الإلكتروني .	235	67.7	102	29.4	10	2.9	919	306.3	3
3	أعاني من عدم وجود خبرة كافية لدى المعلمين فى توجية تعلمنا الإلكتروني .	259	74.6	85	24.5	3	0.9	950	316.7	1
4	أعاني من صعوبة الإمتحانات الإلكترونية .	195	56.2	138	39.8	14	4	875	291.7	10
5	أفتقر إلى وجود تعزيز يشجع على التعلم الإلكتروني .	202	58.2	145	41.8	0	0	896	298.7	6
6	أفتقر إلى وجود تدريب وفقاً للتجديد بالتعلم الإلكتروني .	220	63.4	125	36	2	0.6	912	304.0	4
7	أجد صعوبة فى تطبيق التعليم الإلكتروني فى بعض المواد.	198	57.1	142	40.9	7	2	885	295.0	7
8	أجد صعوبة فى توفير شبكة إنترنت فى منزلى للتعلم الإلكتروني .	195	56.2	141	40.6	11	3.2	878	292.7	9
9	أجد صعوبة فى فتح المواقع التعليمية أثناء	222	64	110	31.7	15	4.3	901	300.3	5

م	العبارة	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
	التعلم الإلكترونى .									
10	أعاني من انخفاض مستوى تحصيلي الدراسي جراء التعلم الإلكتروني .	191	55	136	39.2	20	5.8	865	288.3	11
11	أجد صعوبة فى الإلمام بالمحتوى الدراسي الإلكترونى .	194	55.9	147	42.4	6	1.7	882	294.0	8
12	أعانى من ضعف مهارة إستخدام التكنولوجيا فى التعليم .	154	44.4	152	43.8	41	11.8	807	269.0	12
	المجموع	2513		1508		143		10698		
	المتوسط	209.4		125.7		11.9				
	النسبة	46.8		28.1		2.7				
	المتوسط المرجح	891.5								
	القوة النسبية لليعد	85.6								

تشير بيانات الجدول السابق رقم (10) إلى النتائج المرتبطة ، حيث يتضح أن هذه الاستجابات تتوزع توزيعا إحصائياً وفق المتوسط المرجح (891.5) والقوه النسبيه للبعد (85.6٪)، وبذلك ممكن التأكيد على ان هذا الاستجابات تركز حول خيار الموافقة على البعد, ومما يدل على ذلك أن نسبه من إجاب موافق بلغت (46.8٪) فى حين من أجابوا موافق إلى حد ما بلغت نسبه (28.1٪) ، بينما نسبة من اجابو غير موافق بلغت (2.7٪).

وقد جاء ترتيب عبارات هذا البعد ومن الوزن المرجح والقوه النسبية على النحو التالى:-

1- جاءت العبارة رقم (3) والتى مفادها " **أعاني من عدم وجود خبرة كافية لدى المعلمين فى توجية تعلمنا الإلكتروني** . " في الترتيب الأول بوزن مرجح (316.7). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من عدم وجود خبرة كافية لدى المعلمين فى توجية تعلمنا الإلكتروني**

2- جاءت العبارة رقم (1) والتى مفادها " **أفضل التعليم بالشكل التقليدي عن التعليم الإلكتروني** . " في الترتيب الثاني بوزن مرجح (309.3) وقوة نسبية (89,1٪). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يفضلون التعليم بالشكل التقليدي عن التعليم الإلكتروني** .

جاءت العبارة رقم (2) والتى مفادها " **أجد صعوبة فى الإستذكار من المقرر الإلكتروني** " في الترتيب الثالث بوزن مرجح (306.3) وقوة نسبية. وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون صعوبة فى الإستذكار من المقرر الإلكتروني. وأوضحت دراسة (عبد العزيز 2021) حول " معوقات تطبيق الكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوى العام وسبل مواجهتها**" أنه من معوقات تطبيق الكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوى العام تقليل الدور التربوي للمعلم ، ضعف قناعات بعض المعلمين بتطبيق الكتاب الإلكتروني ، قلة الحوافز والدعم المادى اللازم للمعلمين لتشجيهم على استخدام الكتاب الإلكتروني ، قلة قناعة أولياء الأمور بجدوى الكتاب الإلكتروني ، تفضيل بعض المتعلمين المذاكرة من خلال الكتاب الورقي ، ضعف الثقافة التكنولوجية لدى المتعلم ، تقليل المهارات اليدوية لدى المتعلمين ، تشجيع المتعلمين على الإنعزال ، إفتقاد بعض المتعلمين مهارات البحث فى مصادر المعرفة ، قلة وجود معايير موحدة للكتاب الإلكتروني بمدارس التعليم الثانوي العام ، ضعف شبكات الإنترنت المعرفي ، ارتفاع اسعار قارئات الكتب الإلكترونية وقلة توافرها (التابلت) .

3- جاءت العبارة رقم (6) والتى مفادها " **أفتقر إلى وجود تدريب وفقاً للتجديد بالتعلم الإلكتروني** . " في الترتيب الرابع بوزن مرجح (304.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يفتقرون إلى وجود تدريب وفقاً للتجديد بالتعلم الإلكتروني . وأكدت على ذلك دراسة (الغديان 2012) " التعليم الإلكتروني التحديات والصعوبات وسبل التغلب عليها** " على عدم تدريب الطلاب على كيفية إستخدام المقرر الإلكترونى وأساليب التقويم ، عدم وضوح فكرة إستخدام التعليم الإلكتروني لدى الطلاب ، وعدم قدرة الكثير من الطلاب على الدخول إلى شبكة الإنترنت بسبب فقرهم .

4- جاءت العبارة رقم (9) والتى مفادها " **أجد صعوبة فى فتح المواقع التعليمية أثناء التعلم الإلكترونى .** " في الترتيب الخامس بوزن مرجح (300.3). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون صعوبة فى فتح المواقع التعليمية أثناء التعلم الإلكترونى .**

5- جاءت العبارة رقم (5) والتى مفادها " **أفتقر إلى وجود تعزيز يشجع على التعلم الإلكتروني** " في الترتيب السادس بوزن مرجح (298.7) وقوة نسبية (86,1٪). وتشير استجابات المبحوثين إلى أنهم يفتقرون **إلى وجود تعزيز يشجع على التعلم الإلكتروني . وأكدت دراسة (اليوسف والخريشا 2017) " معوقات استخدام التعلم الإلكتروني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الأولى** " أن طلبة المرحلة الثانوية يواجهون عديداً من المعوقات فى التعليم الالكترونى تتمثل فى التسهيلات التى تقدمها المدرسة لتطبيقات التعليم الإلكتروني غير كافية ، يحتاج التعليم الإلكتروني تدريباً مستمراً وفقاً للمستجدات المعاصرة ، وعدم وجود تعزيز يشجع على التعليم الإلكتروني.

6- جاءت العبارة رقم (7) والتى مفادها " **أجد صعوبة فى تطبيق التعليم الإلكتروني فى بعض المواد**" في الترتيب السابع بوزن مرجح (295.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون صعوبة فى تطبيق التعليم الإلكتروني فى بعض المواد .**

7- جاءت العبارة رقم (11) والتى مفادها " **أجد صعوبة فى الإلمام بالمحتوى الدراسي الإلكترونى .** " في الترتيب الثامن بوزن مرجح (294.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون صعوبة فى الإلمام بالمحتوى الدراسي الإلكترونى .**

8- جاءت العبارة رقم (8) والتى مفادها " **أجد صعوبة فى توفير شبكة إنترنت فى منزلى للتعلم الإلكتروني.** " في الترتيب التاسع بوزن مرجح (292.7). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون صعوبة فى توفير شبكة إنترنت فى منزلى للتعلم الإلكتروني .**

9- جاءت العبارة رقم (4) والتى مفادها " **أعاني من صعوبة الإمتحانات الإلكترونية** . " في الترتيب العاشر بوزن مرجح (291.7) (84,1٪). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من صعوبة الإمتحانات الإلكترونية** .

11- جاءت العبارة رقم (10) والتى مفادها " **أعاني من انخفاض مستوى تحصيلي الدراسي جراء التعلم الإلكتروني** . " في الترتيب الحادى عشر بوزن مرجح (288.3). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من انخفاض مستوى تحصيلي الدراسي جراء التعلم الإلكتروني** .

12- جاءت العبارة رقم (12) والتى مفادها " **أعانى من ضعف مهارة إستخدام التكنولوجيا فى التعليم**. " في الترتيب إثني عشر بوزن مرجح (269.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من ضعف مهارة إستخدام التكنولوجيا فى التعليم** .

التساؤل الفرعي الثاني : ما طبيعة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

جدول رقم (11) يوضح البعد الثاني : تحديد طبيعة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	العبارة	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	ينتابنى القلق بشأن التعليم الإلكترونى .	264	76.1	79	22.8	4	1.2	954	318.0	2
2	أعانى من الإحباط تجاه هذا النظام التعليمي المستحدث .	268	77.2	72	20.7	7	2	955	318.3	1
3	أجد نفسي فى عزلة إجتماعية فى ظل التعليم الإلكترونى .	230	66.3	102	29.4	15	4.3	909	303.0	7
4	أشعر بالخوف على مستقبلي بهذا النظام التعليمي المستحدث بالمرحلة الثانوية.	199	57.3	138	39.8	10	2.9	883	294.3	10
5	جعلني التعليم الإلكتروني أميل إلى الجلوس بمفردى فى كثير من الأحيان فى فترة الدراسة .	254	73.2	90	25.9	3	0.9	945	315.0	3
6	أعاني من الإرتباك أثناء العملية التعليمية عبر الإنترنت .	226	65.1	112	32.3	9	2.6	911	303.7	6
7	أعانى من الوحدة فى تلك المرحلة التعليمية المستحدثة .	222	64	114	32.9	11	3.2	905	301.7	8
8	تنتابني مشاعر من اليأس فى تلك الفترة التعليمية المستحدثة.	250	72	88	25.4	9	2.6	935	311.7	4
9	أعانى من ضعف الثقة بالنفس بشأن هذ النظام التعليمي المستحدث .	216	62.2	124	35.7	7	2	903	301.0	9
10	أواجة صعوبة فى الانتباه أثناء التعلم عبر الإنترنت .	228	65.7	113	32.6	6	1.7	916	305.3	5
11	أعانى من التوتر الدائم جراء الإستخدام المتواصل للإنترنت بالتعليم .	181	52.2	149	42.9	17	4.9	858	286.0	12
12	افتقد الحماس نحو إستخدام التكنولوجيا بهذا الشكل فى التعليم الثانوي .	196	56.5	124	35.7	27	7.8	863	287.7	11
	المجموع	2734		1305		125		10937		
	المتوسط	227.8		108.8		10.4				
	النسبة	51.0		24.3		2.3				

م	العبارة	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		مجموع الأوزان	الوزن المرجح	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
	المتوسط المرجح	911.4								
	القوة النسبية لليعد	87.6								

تشير بيانات الجدول السابق رقم (11) إلى النتائج المرتبطة ، حيث يتضح أن هذه الاستجابات تتوزع توزيعا إحصائياً وفق المتوسط المرجح (911.4) والقوه النسبيه للبعد (87.6٪)، وبذلك ممكن التأكيد على ان هذا الاستجابات تركز حول خيار الموافقة على البعد, ومما يدل على ذلك أن نسبه من إجاب موافق بلغت (51.0٪) فى حين من أجابوا موافق إلى حد ما بلغت نسبه (24.3٪) بينما بلغت نسبة من اجابو غير موافق (2.3٪) .

وقد جاء ترتيب عبارات هذا البعد ومن الوزن المرجح والقوه النسبية على النحو التالى:-

1- جاءت العبارة رقم (2) والتى مفادها " **أعانى من الإحباط تجاه هذا النظام التعليمي المستحدث** " في الترتيب الأول بوزن مرجح (318.3). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من الإحباط تجاه هذا النظام التعليمي المستحدث .**

2- جاءت العبارة رقم (1) والتى مفادها " **ينتابنى القلق بشأن التعليم الإلكترونى** " في الترتيب الثاني بوزن مرجح (318.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم ينتابهم القلق بشأن التعليم الإلكترونى .**

3- جاءت العبارة رقم (5) والتى مفادها "**جعلني التعليم الإلكتروني أميل إلى الجلوس بمفردى فى كثير من الأحيان فى فترة الدراسة** . " في الترتيب الثالث بوزن مرجح (315.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى أن **التعليم الإلكتروني يجعلهم يميلون إلى الجلوس بمفردهم فى كثير من الأحيان فى فترة الدراسة .**

4- جاءت العبارة رقم (8) والتى مفادها " **تنتابني مشاعر من اليأس فى تلك الفترة التعليمية المستحدثة.** " في الترتيب الرابع بوزن مرجح (311.7) وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم تنتابهم مشاعر من اليأس فى تلك الفترة التعليمية المستحدثة .**

5- جاءت العبارة رقم (10) والتى مفادها " **أواجة صعوبة فى الانتباه أثناء التعلم عبر الإنترنت** " في الترتيب الخامس بوزن مرجح (305.3) وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يواجهون صعوبة فى الانتباه أثناء التعلم عبر الإنترنت** .

6- جاءت العبارة رقم (6) والتى مفادها " **أعاني من الإرتباك أثناء العملية التعليمية عبر الإنترنت** " في الترتيب السادس بوزن مرجح (303.7)). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من الإرتباك أثناء العملية التعليمية عبر الإنترنت** .

7- جاءت العبارة رقم (3) والتى مفادها " **أجد نفسي فى عزلة إجتماعية فى ظل التعليم الإلكترونى** " في الترتيب السابع بوزن مرجح (303.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يجدون أنفسهم فى عزلة إجتماعية فى ظل التعليم الإلكترونى** .

8- جاءت العبارة رقم (7) والتى مفادها " **أعانى من الوحدة فى تلك المرحلة التعليمية المستحدثة** " في الترتيب الثامن بوزن مرجح (301.7). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من الوحدة فى تلك المرحلة التعليمية المستحدثة** .

9- جاءت العبارة رقم (9) والتى مفادها " **أعانى من ضعف الثقة بالنفس بشأن هذ النظام التعليمي المستحدث** " في الترتيب التاسع بوزن مرجح (301.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى أنهم **يعانون من ضعف الثقة بالنفس بشأن هذ النظام التعليمي المستحدث** .

10- جاءت العبارة رقم (4) والتى مفادها " **أشعر بالخوف على مستقبلي بهذا النظام التعليمي المستحدث بالمرحلة الثانوية** " في الترتيب العاشر بوزن مرجح (294.3). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يشعرون بالخوف على مستقبلهم بهذا النظام التعليمي المستحدث بالمرحلة الثانوية**

11- جاءت العبارة رقم (12) والتى مفادها " **افتقد الحماس نحو إستخدام التكنولوجيا بهذا الشكل فى التعليم الثانوي** " في الترتيب الإحدى عشر بوزن مرجح (287.7). وتشير استجابات المبحوثين إلى أنهم **يفتقدون الحماس نحو إستخدام التكنولوجيا بهذا الشكل فى التعليم الثانوي** .

12- جاءت العبارة رقم (11) والتى مفادها " **أعانى من التوتر الدائم جراء الإستخدام المتواصل للإنترنت بالتعليم** " في الترتيب الإثنى عشر بوزن مرجح (286.0). وتشير استجابات المبحوثين إلى **أنهم يعانون من التوتر الدائم جراء الإستخدام المتواصل للإنترنت بالتعليم .**

سابعاً : دور مقترح لطريقة خدمة الفرد بإستخدام المساندة الإجتماعية للتخفيف من الضغوط الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية وأسرهم المرتبطة بالتعليم الإلكتروني .

بناءًا على ما تم بالدراسة الميدانية والتي تم تطبيقها على طلاب المرحلة الثانوية باستخدام " استماره قياس الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية "، والذي تم تطبيقها على الطلاب بمركز إبشواي , وبناءًا على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الميدانية والتي أوضحت أن الطلاب يواجهون العديد من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني بما تشمله من ضغوط تعليمية وضغوط نفسية .

وعليه ترى الدارسة أهمية استخدام المساندة الإجتماعية للتعامل مع الضغوط الحياتية لدى الطلاب الناجمة عن التعليم الإلكتروني

وفيما يلي عرض لبعض المحاور التي تم وضع الدور المقترح من خلالها:

1) الأسس التي تقوم عليها الدور المقترح :

تم وضع الدور المقترح استنادًا لفلسفة وقيم وأسس وأنساق ونظريات طريقة خدمة الفرد وتم ذلك من خلال الاستناد على مجموعة من المعارف والتي نشأت من :

أ- المداخل والمعارف النظرية الخاصة بالموضوعات والمفاهيم المتعلقة بالضغوط الحياتية .

ب- تحليل نتائج الدراسات السابقة والتى أستعانت بها الدارسة فى تحديد الدراسة الحالية والوقوف على جوانبها المختلفة بالإضافة إلى البحوث النظرية التى استهدفت التأكيد على وجود ضغوط حياتية لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي الناجمة عن التعليم الإلكتروني مما يؤثر سلبًا عليهم

ت- الإطار النظري الذى اعتمدت عليه الدراسة الحالية فيما يتعلق بالبحوث القريبة من الموضوعات والكتابات النظرية التى تناولت موضوع الضغوط الحياتية والنظريات العلمية المفسرة للضغوط الحياتية .

ث- ما توصلت إليه الدراسة الميدانية الحالية من نتائج والتي تعد بمثابة الركيز الأساسية للدارسة للوقوف على كم الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية بما تشمله من ضغوط تعليمية وضغوط نفسية وضغوط وذلك بدرجة كبيرة .

ج- الاستفادة من القاعدة النظرية للخدمة الإجتماعية بصفة عامة ولطريقة خدمة الفرد بصفة خاصة فى مجال التعامل مع الضغوط .

ح- مقابلات الدارسة مع طلاب المرحلة الثانوية.

خ- ملاحظات الدارسة من خلال معايشتها للعديد من الطلاب التى تعانى من الضغوط الحياتية الناجمة عن التعليم الإلكتروني سواء كانت ضغوط تعليمية وضغوط نفسية وذلك بدرجة كبيرة .

د- الاستفادة من النظريات والمداخل التي تستند إليها طريقة خدمة الفرد ، والتي تم الاعتماد عليها في وضع الآليات وهي مدخل المساندة الإجتماعية ومهاراتها الفنية .

2) المسلمات التي تنطلق منها الدارسة في وضع الدور المقترح :

أ- عدم وجود نظم فعالة في المدارس للتعامل مع الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية سواء كانت ضغوط تعليمية أوضغوط نفسية .

ب- يعتبر التعليم الإلكتروني نظام تفاعلي للتعليم يقدم للمتعلم بإستخدام تكنولوجيا الاتصال والمعلومات ، ويعتمد على بيئة إلكترونية رقمية متكاملة تعرض المقررات الدراسية عبر الشبكات الإلكترونية ، ذلك النظام الذي تتعدد إيجابياته ولكن تتعدد أيضاً سلبياته لدى الكثير من الطلاب بالمرحلة الثانوية لعدم توفر بعض الخدمات مما ينجم عن ذلك العديد من الضغوط الحياتية لديهم .

ت- الضغوط الحياتية هي سلسلة من الأحداث الداخلية والخارجية التى يواجها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة والتى تفرض عليه سرعه التوافق فى مواجهة الأحداث لتجنب الأثار النفسية والإجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق .

ث- وضع برنامج مقترح للتغلب على الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية من منظور طريقة خدمة الفرد .

3-أهداف وضع الدور المقترح :

1) يتحدد الهدف الرئيسي من وضع الدور المقترح هنا في تفعيل دور خدمة الفرد فى التخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية, وفى إطار الهدف الرئيسي يمكن تحديد الأهداف الفرعية التى يسعى الدور المقترح لتحقيقها فى الأهداف الأتيه :

2) تقديم نصائح أو معلومات أو تعليم مهارات تساعد الطلاب على حل المشكلات والتغلب على الصعوبات والمواقف الضاغطة التى تواجههم .

3) دعم شبكة العلاقات الاجتماعية للطلاب حتى يشعرون بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات .

4) تقديم التشجيع والمشاركة الوجدانية والتقدير والتفاعل مع الطلاب.

5) تحسين نوعية حياة الطلاب وأسرهم واستعادة طاقاتهم والثقة بالنفس ، ومساعدتهم على تحمل المسئولية وابراز الصفات القيادية لديهم ، والشعور بالرضا .

6) تقديم كافة الخدمات الأستشارية للتغلب على الصعوبات التى تواجه طلاب المرحلة الثانوية .

7) تفعيل برنامج بإستخدام المساندة الإجتماعية فى خدمة الفرد للتخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .

3) خطوات التدخل المهنى وفق الدور المقترح :

يسير برنامج التدخل المهنى وفق مجموعة من الخطوات المهنية التى تتسق وأهداف الدور المقترح والتوجه النظري للدور المقترح ، ويتمثل ذلك فى الخطوات التالية : -

أ- التقدير وتحديد الموقف :

تعتبر عملية تقدير الموقف أولى عمليات التدخل المهنى وهى تستهدف تحديد حاجات نسق التعامل والموارد الذاتية والمؤسسية والمجتمعية الموتبطة بالموقف تمهيداً لتحديد أهداف التدخل المهنى لمواجهته .

ب- تحديد أهداف التدخل المهنى لمواجهة الموقف :

حيث يتم فى هذه المرحلة تحديد أهداف التدخل المهنى بعد عملية التقدير ، وتتمثل أهداف التدخل العلاجى فى تفعيل دور المساندة الإجتماعية فى التخفيف من الضغوط الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية وأسرهم المرتبطة بالتعليم الإلكتروني

ت- صياغة التعاقد :

يتمثل هنا التعاقد فى التعاقد الشفهى والضمنى ، ويتم التعاقد الشفهى بين الحالة والأخصائي الاجتماعي .

ث- التدخل المهنى :

ويقصد به مجموعة من الاستراتيجيات المهنية للمساندة الإجتماعية بخدمة الفرد على مختلف المستويات ، تطبق خلال فترة زمنية محددة ، وذلك بتحقيق أهداف الدور المقترح .

ج- التقويم وإنهاء التدخل المهنى :

وتأتي أخر مراحل وخطوات التدخل المهنى وهى عملية التقويم وإنهاء التدخل المهنى والتى يتم فيها تقييم نتائج التدخل ومراجعة ما تم إنجازه والأهداف التى تم تحقيقها والتى لم يتم تحقيقها وما تم انجازه فيما يتعلق بالتغيرات التى خطط لها لمواجهة المشكلة .

4) الركائز التي يستند إليها الأخصائي الإجتماعي في أدائه لأدواره:

(أ) أسس معرفية:

- التزود بمعلومات حول الضغوط الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية ومسبباتها الرئيسية.
- معارف بالأدوار الواجب أن يقوم بها الأخصائي الاجتماعي في مواجهة الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية ، والتي سيرد تفصيلاً لها فيما بعد .

(ب) أسس مهارية:

وذلك من خلال اكتساب الأخصائي الاجتماعي للعديد من المهارات والمتمثلة في:

- مهارة الإرشاد والتوجيه للطلاب .

- مهارة إدارة المناقشة الجماعية بين الطلاب والقيادات والمسئولين بالمدارس حول الضغوط الحياتية الناجمة عن التعليم الإلكتروني.
- مهارة الإقناع والتأثير فى الأخرين .
- المهارة في حل المشكلة, وذلك من خلال دراسة احتياجات الطلاب والتعرف على المصادر والجهات التي يمكن أن تسهم في حلها ، هذا بالإضافة إلى وضع حلول .
- المهارة في المقابلة .
- مهارة الاتصال .
- المهارة في الملاحظة .
- المهارة في استخدام البحوث المختلفة والتي يمكن أن تسهم نتائجها في مواجهة تلك الضغوط الحياتية الناتجة عن التعليم الإلكتروني .
- المهارة في كسب ثقة الطلاب .

(ج) أسس قيمية:

وهي مجموعة من القيم والمبادئ التي يلتزم بها الأخصائي الإجتماعى في التعامل مع الطلاب ويتضح ذلك من خلال تقبل الأخصائي الإجتماعى للطلاب وأسرهم كما هم لا كما يجب أن يكونوا ، وحفاظه على سرية المعلومات التي يحصل عليها منهم من خلال اللقاءات المستمرة معهم والأبحاث التي يجريها عليهم فيما يتعلق بمشكلاتهم وإحتياجاتهم ، وكذلك ترك الحرية الكافية للطلاب في تقرير مصيرهم فيما يتعلق بالضغوط الحياتية , والاحترام المتبادل بينه وبينهم...الخ من المبادئ والقيم التي يجب أن يلتزم بها الأخصائي الإجتماعي .

5) الأسس النظرية التى يقوم عليها الدور المقترح

أ-

مدخل المساندة الإجتماعية .

مبررات استخدام المساندة الإجتماعية :

تم الاعتماد على مدخل المساندة الإجتماعية لاعتباره من المداخل الهامة التي تساعد في تحليل وتفسير المشكلات وقدرتها على فهم شبكة العلاقات والتفاعلات والتأثيرات المتبادلة بين الأنساق المختلفة التي يتعامل معها الأخصائي الإجتماعي ، لما لها من دوران أساسيان في حياة الفرد وعلاقاته الشخصية بالأخرين – الدور الأول إنمائي يتمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات إجتماعية متبادلة مع الأخرين ويدركون أن هذه العلاقات موضع ثقة يسير إرتقائهم في اتجاه السواء ويكونون أفضل في الصحة النفسية من الذين يفتقدون لهذه العلاقات ، أما الدور الثاني فهو وقائي ويتمثل في أن المساندة الإجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة والتي يصاحبها تحسن في أساليب مواجهة الضغوط .

الهدف من استخدام المساندة الإجتماعية :

- مساعدة الأخصائي الإجتماعي في تفسير وتحليل التفاعلات والعلاقات بين الأنساق المختلفة التي يتعامل معها.
- مساعدة الأخصائي الإجتماعي على التعامل مع كافة الأنساق ، وليس فقط مع النسق "بؤرة الأهتمام" وهو هنا "نسق الطلاب والأسر " ، بل يتعدى ذلك إلى التعامل مع الأنساق الأخرى المتمثلة في" المدرسة ، المدرسين , والإداريون ، الأخصائين الإجتماعين ، زملاء الطالب ، أخوات الطالب " .

6) الأدوات المستخدمة لتحقيق الآليات المقترحة:

أ– المقابلات بأنواعها (فردية – جماعية – مشتركة) . ب– ورش العمـــــل. ت– نـــــدوات ومحاضرات

ث– الـــدورات التدريبيـــة ج– الأجتماعـــات ح– المناقشـــات الجماعية

خ – جلسات أسرية د – الإنصات الواعي ذ – الملاحظة

7) أنساق التعامل

أ- **نسق العميل:** وهو الشخص أو الأشخاص سواء الذين يحتاجون إلى التغيير أو يحتاجون إلى مساعدة الأخصائى الإجتماعى, وهم هنا " الطالب – ولى أمر الطالب ".

ب- **النسق المستهدف:** ويتضمن الشخص أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى التغييرأ والتأثير فيهم من أجل مساعدة نسق العميل، فقد يكون النسق المستهدف هنا هو الأب أو الأم أو جماعة الأصدقاء، أو المدرس أو رئيس العمل... الخ وبالتطبيق على هذه الدراسة يتمثل نسق المستهدف فى (طلاب المرحلة الثانوية وأسرهم)

ت- **نسق التغيير:** ويشمل الأخصائى والمؤسسة والآخرين من فريق العمل الذين يسهمون في تحقيق أهداف التغيير المخطط في نسق العميل والأنساق الأخرى مثل الطبيب النفسى والأخصائى النفسي وغيرهم .

ث- **نسق العمل** ويتضمن الأشخاص المحيطين بالعميل الذين يعتقد الأخصائى الإجتماعى أن لديهم القدرة على أحداث التغيير المطلوب في العميل مثل أسرة العميل وزملائه ومدرسيه وبعض الجيران وإمام المسجد وغيرهم . وبالتطبيق على هذه الدراسة يتمثل نسق العمل فى (زملاء الطالب – إدارة المدرسة (مدير المدرسة، الناظر) – المدرسين – الموجهين التربية والتعليم – الأهل – الأصدقاء – الجيران) .

8) أدوار الاخصائي الاجتماعي وفق الدور المقترح

يمكن لاخصائي خدمة الفرد أن يمارس أدواراً مهنية فى إطار مدخل المساندة الإجتماعية وفق الدور المقترح وتتمثل تلك الأدوار فى :

أ- **الوسيط Mediator:** حيث الأخصائى الأجتماعى بدور الوسيط لمساعدتهم على تحديد المشكلات التى تواجههم سواء داخلياً أو خارجياً للتخفيف منها .

ب- **الباحث Researcher:** حيث يقوم الأخصائى الأجتماعى بعمل أبحاث دورية ومستمرة حول احتياجات أولياء الأمور والطلاب وما يعانون من ضغوط حياتية ناتجة عن التعليم الإلكتروني بالمرحلة الثانوية .

ت- **معلم Educator:** يقوم الأخصائى الإجتماعى في دور المعلم بتعليم الطلاب وأولياء الأمور مهارات حل المشكلة ويوضح المدركات ويقدم المعلومات المناسبة ويقوم بنمذجة السلوكيات المرغوبة . وتتعلق الوظائف

المرتبطة بهذا الدور بتعليم الطلاب وأولياء الأمور بعض المهارات الحياتية ومساعدتهم من خلال أساليب لعب الدور على كيفية تعديل السلوك أو تغيير الاتجاهات وكذلك طرق الوقاية من مشكلات مستقبلية .

ث- **الممكن Enabler:** في هذا الدور يمكن الأخصائى الأجتماعى عقد ندوات وورش عمل لتحفيز أولياء الأمور للقيام بمتابعة أبنائهم فى المذاكرة لرفع مستواهم الدراسى .

ج- **الموحد/ المنسق Integrator–Coordinator:** يقوم بعمل لقاءات دورية تجمع بين أولياء الآمور والطلاب والقيادات والمسئولين والمدرسين ، وفتح باب الحوار والمناقشات حول الضغوط الحياتية الخاصة بهم ، ومحأولة إدارة الحوار فيما بينهم بشكل يثمر بإيجاد حلول فعلية وواقعية .

ح- **المحلل/ المقيم Evaluator –Analyst:** وفي هذا الدور يمكن الأخصائى الأجتماعى أن يقوم بالتقويم المستمر لدور المدرسة بما تتضمنه من مدرسين في توفير المقومات الأساسية لدعم الطلاب وأولياء الأمور وتحقيق جودة التعليم بالمدارس ، وذلك من خلال إجراء متابعة دورية لأولياء الأمور وأبنائهم وما يواجههم من ضغوط حياتية ناتجة عن التعليم الإلكتروني بالمرحلة الثانوية سواء كانت ضغوط تعليمية أو اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية.

خ- **معالج Therapist:** في هذا الدور يساعد الأخصائى الإجتماعى الأفراد المشكلين الذين يعانون من مشكلات داخل أسرهم أو خارجها على زيادة فاعلية وظائفهم الإجتماعية ، وزيادة قدرتهم على تفهم مشاعرهم ، وتعديل سلوكياتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع المواقف والمشكلات ، وذلك من خلال المقابلات الفردية والجماعية لأفراد الأسرة ومن ثم التوصل إلى حلول نابعة من قدراتهم على اتخاذ القرار والعلاج لمشكلاتهم والأتفاق على تنفيذها .

9) تحديد استراتيجيات التدخل المهني

فى ضوء مشكلة الدراسة الحالية نجد أن هناك العديد من الاستراتيجيات الخاصة بالتدخل المهني ، والتى يمكن من خلالها تحقيق أهداف التدخل المهني ، وتتمثل هذه الاستراتيجيات فى :

أ- **استراتيجية إعادة صياغة المعايير التربوية:** وتفترض هذه الاستراتيجية أن محأولة تغيير أنماط السلوك ينبغي الا تعتمد على تزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف فحسب ، وإنما يجب أن تعتمد على مجموعة من البرامج القادرة على تغيير وتعديل القيم مع الارتباط بمعايير سلوكية جديدة وتغير في المراكز والأدوار والعلاقات الإجتماعية مع ضرورة إسهام وتعاون كافة أعضاء الأسرة أو الأبناء المرجو تغييرها وتعديلها في رسم خطة التغير والتعديل وكذلك تطبيق تلك البرامج ، وتهدف الاستراتيجية للتوصل لقدرة العميل سواء كان أسرة أو طفل على حل مشكلاته بنفسه .

ب- **استراتيجية الاتصال:** تركز هذه الاستراتيجية على الاستخدام الفعال لنظريات الاتصال ولابد من إعادة فتح قنوات الاتصال مع كل مستويات الأنساق التي قد تكون أحد أطراف المشكلة .

ت- **استراتيجية التفاوض:** وتستخدم مع الأنساق المختلفة بهدف تقديم المساعدات والخدمات للأسرة والابناء بصورة تفاوضية من خلالها يمكن إعادة شبكة العلاقات الإجتماعية داخل الأسرة بصورة سليمة وبالتالي خفض معدل العنف ضد الأسرة أو أحد أفرادها.

ث- **استراتيجيات الإقناع (تغيير الاتجاهات):** وتفترض هذه الاستراتيجية انه يسهل اتفاق الجماعات المختلفة في الرأي على أساس القيم التي تعتنقها وان التغير في القيم لا يتم إلا بالإقناع ويستخدم الأخصائى الإجتماعى عدة تكتيكات في تطبيق هذه الاستراتيجية منها:

- جمع أكبر قدر ممكن من البيانات والحقائق التي تبين أهمية التغير المراد أحداثه.
- تحديد القيم التي تتمسك بها بعض أفراد الأسرة والتي تعرقل الوصول للقرار المناسب وإبراز بعض القيم الفلسفية العامة التي تقرب بين وجهات النظر والتي تتفق مع التغير المطلوب .
- تقليل أو إلغاء إدراك أي طرف من أطراف الأسرة للتهديدات التي قد تمليها الأطراف الأخرى .

10) الأساليب العلاجية المقترحة

يمكن استخدام الأساليب التالية فى برنامج التدخل المهني :

أ- **أسلوب العلاقة المهنية** : تتمثل فى الصلة التى تنشأ بين الاخصائي الاجتماعي والعميل فى موقف المساعدة وتقوم بغرض تيسير التعامل بينهما حتى يتم من خلالها التأثير المطلوب فى شخصية العميل وبيئته .

ب- **تعديل الأفكار السلبية:** حيث يتم تعديل واستبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى أكثر عقلانية وإيجابية تسهم في زيادة معدل الإنجاز والأداء وتعطى مزيداً من الثقة .

ت- **تغير نمط الحياة وتبنى فلسفة إيجابية:** فمن المفيد في مواجهة الضغوط الحرص على تغيير أسلوب حياة الأفراد بين فترة وأخرى وذلك لكسر الرتابة والجمود في طريقة تعاملهم مع الأمور كمحأولة للتغلب على تلك الضغوط .

ث- **التشجيع والتحفيز المستمر:** وتوفير المناخ الملائم والإيجابي لدى الأفراد .

ج- **أسلوب المناقشة والإقناع** : تعتبر المناقشة موقف يحدث فيه تبادل لفظي مُنظم ، وتبادل للآراء والأفكار بين شخصين أو أكثر، والأسئلة التي تستخدم لإثارة النقاش تكون عادة عند مستوى معرفي عالٍ ، والإقناع عملية تهدف إلى تغيير موقف أو سلوك شخص أو مجموعة ما تجاه بعض الأحداث أو الأفكار أو المواقف أو حتى الأشخاص .

ح- **التقييم المعرفي الإيجابي للموقف:** وينتج من عملية التقييم المعرفي السلبي للأحداث ومن ثم خفض الضغوط والتعامل معها ولابد من إعادة التقييم والتفسير المعرفي للضغوط المرتبطة بها بطريقة إيجابية .

خ- **الدعم والمساندة من الأقران:** لا يستطيع الفرد أن يعزل نفسه عن الآخرين وبالتالي فإن المحافظة على بناء علاقات جيدة تسهم في تخفيف الآثار السلبية عن الضغوط.

11) مؤشرات نجاح الدور المقترح

يمكن التعرف على مؤشرات نجاح الدور المقترح من خلال : -

أ - إذا جاءت النتائج مقاربة لتتوقعات أو على الأقل مقاربة معها ، وذلك يعني صلاحية الدور المقترح للتعامل مع الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .

ب – وإذا ثبت صلاحية الدور المقترح على النحو السابق ، فيمكن التقدم تدريجياً نحو مزيد من التطور فيه ، وذلك من خلال صلاحيته فى التخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بالتعليم الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية .

قائمة المراجع

المراجع العربية

1- إسماعيل ، الغريب زهران . (2009) . التعليم الإلكتروني من التعليم إلي الإحتراف والجودة ، دار عالم الكتب ، القاهرة .

2- إبراهيم ، أشرف رجب . (2015) . الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية فى إطار مفاهيم المنظور الأيكولوجي – دراسة مطبقة على مدرسة المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا بنين بمدينة السادس من أكتوبر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية الخدمة الإجتماعية – جامعة حلوان .

3- النجار ، مصطفي الحسيني . (2008) . مدخل إلي الخدمة الإجتماعية ، كلية الخدمة الإجتماعية ، جامعة الفيوم .

4- السكري ، أحمد شفيق . (2013) . قاموس الخدمة الإجتماعية والخدمات الإجتماعية ، دارالوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية

5- الغديان ، عبد المحسن بن عبد الرازق . (2012) . التعليم الإلكتروني التحديات والصعوبات وسبل التغلب عليها ، بحث منشور ، دراسات تربوية وإجتماعية ، كلية التربية – جامعة حلوان ، مج (18) ، ع (4) .

6- العدوى ، دعاء محمد . (2018) . الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث البيئية – جامعة عين شمس .

7- البعلبكى ، منير. (2008) . المورد البسيط – قاموس عربي إنجليزى ، ط2 ، دار العلم للملايين ، لبنان .

8- الحانوتي ، سعدي موسى . (2016) . الإضطرابات العصابية ، العبيكان للنشر ، الرياض .

9- شحاته ، حسن والنجار ، زينب . (2003) . معجم المصطلحات التربوية، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، 2003.

10- أحمد ، عبد الخالق . (2006) . الصدمة النفسية ، دار إقرأ للنشر والتوزيع ، الكويت .

11- أبو خطوة، عبد المولى (2009) . دليل تصميم المقررات الإلكترونية ، الجامعة الخليجية البحرين .

12- إسماعيل ، منار محمد . (2019) . تصور مقترح لتحسين الجاهزية التكنولوجية في المدارس الثانوية ، بحث منشور ، المجلة التربوية ، كلية التربية – جامعة سوهاج ، ع (59) .

13- العمري ، علي بن رياض . (2009) . كفايات التعليم الإلكتروني ودرجة توافرها لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة المخواة التعليمية ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية .

14- حلمي ، فؤاد أحمد . (2017) . الإحتياجات من الخدمات التعليمية الأساسية والإضافية للمناطق الأكثر فقراً في مصر ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة .

15- خميس ، محمد عطيه . (2011) . التعليم الإلكتروني وتكنولوجيا التعليم الإلكتروني : المجال والمكونات ،الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، القاهرة .

16- سرحان ، محمد عمر وبدران ، بلال عمر . (2017) . معوقات تطبيق التعلم الالكتتروني بالمرحلة الثانوية بمدارس مدينة الرياض ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، مج (27) ، ع (4) ، ج (3) .

17- شقير ، زينب محمود . (2000) . الشخصية السوية والمضطربة ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .

18- شحام ، عبد الحميد . (2015) . الضغوط الحياتية والإضطرابات السيكوسوماتية ، بحث منشور، ع (43) ، مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة منتورى قسطنينة ، الجزائر .

19- شحاته ، حسن و النجار ، زينب . (2003) . معجم المصطلحات التربوية والنفسية – إنجليزي – عربي ، الدار المصرية اللبنانية ، لبنان .

20- شلبي ، نعيم عبد الوهاب . (2015) . إدارة الضغوط الحياتية ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة .

21- صميلي ، حسن بن إدريس . (2020) . التسويف الأكاديمي وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى الشباب الجامعي ، بحث منشور ، مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية ، جامعة جازان ، مج (9) ، ع (1) .

22- عمر ، أحمد مختار . (2008) . معجم اللغة العربية المعاصرة ، عالم الكتب ، القاهرة .

23- عطية ، محسن علي . (2009) . استراتيجيات ما وراء المعرفة في فهم المقرؤ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .

24- عبد المعطى ، حسن مصطفى . (2006) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، مكتبة زهراء الشرق القاهرة .

25- عزمي ، نبيل جاد . (2015) . نظريات التعليم عن بعد ومصطلحات التعليم الإليكتروني ، ط2 ، مكتبة بيروت ، مسقط .

26- قنديلجي ، عامر إبراهيم و السمراني ، إيمان فاضل . (2002) . تكنولوجيا المعلومات وتطبيقاتها ، مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ، الأردن.

27- محمد ، سلامة منصور . (2007) . خدمة الفرد العلاجية في ضوء النظريات العلمية ، دار المهندس للطباعة ، القاهرة .

28- مركز معلومات وزارة التربية والتعليم . (2020) . الرؤية والرسالة ، وزارة التربية والتعليم ، جمهورية مصر العربية .

29- Http:||emis.gov.eg|vision.aspx

30- خليل ، عثمان حسن . (2020) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية البنات – جامعة عين شمس .

31- هاشم ، نادية سلامة. (2017) . تعليم الجيل الرقمي بالمناطق المحرومة – دراسة سوسيولوجية ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، قسم أصول التربية ، كلية الدراسات العليا – جامعة القاهرة . نقلاً عن : إسماعيل ، منار محمد . (2019) . تصور مقترح لتحسين الجاهزية التكنولوجية في المدارس الثانوية ، بحث منشور ، المجلة التربوية ، كلية التربية – جامعة سوهاج ، ع (59) .

المراجع الأجنبية

Aytekin . I.(2014) . Digetal Citizenship . Toject : The Turkish online journal of Education Technology , vol (13) . No (1) .

.S . (2015) . Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview , Baqutayan Vol (6) Mediterranean Journal of Social Sciences MCSER Publishing,Rome-Italy , .No (2)

Christian , E . (2019) . Overview of Stress and Stress Management , ARC Journal of Nursing and Healthcare , vol (5) , Issue (2) .

Collen , C . (2011) . Distance Education And Dementia Caregivers, Ph.D , Common Wealth University .

, , University Press , New York . A Dictionary of Psychology (2015) . Colmen , A : Future of Education , Journal of Education (2012) . E-Learning. S ,.Goyal Oxford Learning. Vol (6) , No (2) . and

Webster.P . (2016). STUDENTLIFE STRESS: ITS RELATIONSHIP &Holliday.L WITH CREATIVE THINKING , A Thesis , the Faculty and Department of Clinical Counseling Psychology Brenau University .

. SAGE , London , E-learning concepts and practice . B. (2010),Holme Hetrick.M & Parker.A . (2020) . The impact of stress on students in secondary school and higher education , International Journal of Adolescence and Youth , Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis group , VOL (25), NO (1) .

2012) . CHALLENGES IN THE APPLICATION OF E-LEARNING Nwana . S . (BY SECONDARY SCHOOL TEACHERS IN ANAMBRA STATE, NIGERIA , African Journal of Teacher Education , Vol (2) , No (1) .

2015) . Stress: Facts and Theories through Literature Review , (. , A Shahsavarani International Journal of Medical Reviews , Vol (2) , No (2) ,

Valentina , Arkorful .(2014). The Role of E-learning ,The advantages and Disadvantages of its adoption in Higher education , College of Dictance Education , .University of cape coast , Ghana