

آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت



نبيلة يوسف الكندري⁽¹⁾

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة تعرّف آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت. **المنهج:** استخدم في الدراسة طريقة المنهج الوصفي لتحليل معلومات البحث النوعي التي اعتمدت على المقابلة المقننة؛ للحصول على معلومات نوعية من أفراد العينة. وقد حلت الاستجابات؛ ومن ثم صنفت إلى مجموعات تتضمن عدداً من البنود. **النتائج:** أوضحت نتائج الدراسة بعض الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة الجامعة؛ فقد أعرب بعض الطلبة عن شعورهم بالفرح والسعادة، والطمأنينة، والراحة النفسية؛ إذ إن الدراسة المنزلية ساعدتهم على التخلص من الزحمة المرورية، والتنقل بين مواقع كليات الجامعة، كما ساعدتهم على الاهتمام بالدراسة، ورفع المعدل العام الأكاديمي. وأوضحت النتائج أيضاً بعض الآثار السلبية للتعليم عن بعد؛ إذ عبر بعض الطلبة عن شعورهم بالخوف، والتوتر، والقلق، وعدم الطمأنينة، والإحباط، والاكتئاب، وسرعة الغضب؛ بسبب كثرة المتطلبات الجامعية، وصعوبة الاختبارات، وتدريس بعض المقررات العلمية، والتجارب عن بعد. بالإضافة إلى شعورهم بالإجهاد النفسي، من كثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية، وكثرة التفكير في كيفية التغلب على صعوبات التعلم عن بعد. **الخاتمة:** تستخلص الدراسة أن التعليم عن بعد له العديد من الآثار الإيجابية والآثار السلبية على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت.

الكلمات المفتاحية: التعليم عن بعد، آثار إيجابية وسلبية،

الصحة النفسية

(1) أستاذ، قسم الإدارة التربوية، جامعة الكويت، الإيميل: nabilah.alkandari@ku.edu.kw

- تُسلم البحث في: 2021/5/5، عُدل في: 2021/8/30، أُجيز للنشر في: 2021/1/13.

Effects of distance learning on psychological health of Kuwait University students

Nabila Y. AlKandari⁽¹⁾

Abstract

Objectives: The study aimed to identify the positive and negative effects of distance learning on the psychological health of Kuwait University students. **Method:** The descriptive approach method was used to analyze the qualitative research information that relied on the use of the standardized interview tool, to obtain qualitative information from the responses of the participants. These responses have been analyzed, broken down, and categorized into main themes contain several items. **Results:** the results of the study showed some positive effects of distance learning on the psychological health of university students. Some students explained their feelings of joy, happiness, tranquility, and psychological comfort, as home study helped them to avoid traffic jams and moving between university's college campuses. It also helped them pay attention to their studying, and raise their academic grade point average. The results also showed some negative effects of distance learning, as some students explained their feelings of fear, anxiety, stress, insecurity, frustration, depression, and irritability, due to the large number of university requirements, and the difficulty of exams, and taking some scientific courses and experiments through distance learning, in addition to feeling stressed following frequent use of electronic devices, and a lot of thinking about how to overcome the difficulties of distance learning. **Conclusion:** The study concluded that distance learning has many positive and negative effects on the psychological health of Kuwait University students.

Keywords: distance learning, negative and positive effects, psychological health

(1) Professor, Department of Educational Administration, Kuwait University.

E-mail: nabilah.alkandari@ku.edu.kw

- Submitted: 5/5/2021, Revised: 30/8/2021, Accepted: 13/1/2022.

المقدمة

تأثرت مؤسسات التعليم العالي في مختلف بلدان العالم من جائحة كوفيد-19؛ إذ أدى انتشار فيروس كورونا إلى إغلاقها في العديد من الدول التي تأثرت كثيراً من انتشار الوباء؛ وذلك حرصاً على سلامة الطلبة والعاملين في هذه المؤسسات. وأدى هذا الإغلاق إلى توجه كثير من تلك المؤسسات إلى الاعتماد على التعليم عن بعد؛ للمحافظة على استمرارية الدراسة فيها، والمحافظة على صحة الطلبة، وحمايتهم من التعرض للفيروس. والتعليم عن بعد ألزم الطلبة البقاء في المنزل، والاعتماد على الأجهزة الإلكترونية المختلفة لمواصلة الدراسة، مثل: اللابتوب، وأجهزة الهاتف، والأجهزة اللوحية المتنوعة.

والاعتماد على التعليم عن بعد في التدريس يعتبر أمراً شائعاً في التعليم العالي منذ سنوات عديدة؛ لأهميته لكثير من الطلبة. فقد أوضح Bates & LaBrecque (2017) أن التعليم عن بعد يساعد العديد من الفئات الطلابية على استكمال دراستهم، كما أنه يمكنهم من مواصلة الدراسة في دول أخرى دون الحاجة إلى السفر. وأشار Wat (2016) إلى أن كثيراً من الطلبة يستمتعون بالمرونة التي يوفرها التعليم عن بعد، لكن إبقاءهم على اتصال مع أقرانهم والمدرسين، يمثل تحدياً في التعليم عن بعد. ومع تقدم التكنولوجيا، تحسنت الأساليب التي يحافظ المعلمون من خلالها على تفاعلهم مع الطلبة بشكل متزامن وغير متزامن، مع الأخذ بعين الاعتبار قيود الوقت، والقدرة التكنولوجية، والدافع للطلبة إلى التفاعل في بيئة الإنترنت.

ولا شك في أن لتوفير البيئة التعليمية المناسبة تأثيراً واضحاً على الصحة النفسية للطلبة؛ إذن إن الجانب النفسي للطلبة يعدّ من الجوانب المهمة التي تتأثر بالتعليم، وخاصة من ناحية مدى مناسبة مستوى التعليم لمستوى قدرات المتعلمين ومهاراتهم، وتوافر الظروف المناسبة التي تمكنهم من استثمار قدراتهم وخبراتهم، بما يعود عليهم بالنفع والفائدة النظرية والعملية. ويعاني كثير من الطلبة الدارسين في مؤسسات التعليم العالي العديد من الاضطرابات النفسية؛ مثل: القلق، والإحباط، والاكتئاب، والإجهاد النفسي بسبب الدراسة الأكاديمية، والمتطلبات الدراسية،

والاختبارات، والعلاقة مع أعضاء هيئة التدريس، والأمراض، ودراسة لغة ثانية (AlKandari, 2017; Capriola-Hall et al. 2021; Lazarevic & Bentz, 2021; Miao & Vibulphol, 2021; Mullins, 2017; Seehuuss et al., 2021).

وقد حرصت جامعة الكويت على تطوير التعليم عن بعد في فترة انتشار جائحة كوفيد-19؛ لتمكين الطلبة من الاستمرارية في الدراسة. وبذلت جهوداً حثيثة لتطوير كفاءة التعليم عن بعد وفاعليته؛ من حيث الاهتمام بتوفير الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس، والطلبة، وتشكيل لجان المتابعة للتعليم عن بعد، وتوفير خدمات الدعم الإلكتروني. وعلى الرغم من أهمية التعليم عن بعد في مواصلة الدراسة، وتحفيز التواصل بين الطلبة والأساتذة من خلال التطبيقات التعليمية، ووسائل التواصل الاجتماعي، فإن الاستمرارية عليه لها العديد من الآثار السلبية على الطلبة، وخاصة على الصحة النفسية؛ لذا تهدف هذه الدراسة تعرّف آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية من وجهة نظر الطلبة الدارسين في جامعة الكويت.

مشكلة الدراسة

تأثرت جامعة الكويت بانتشار جائحة كوفيد-19 في العالم وفي الكويت؛ مما أدى إلى إغلاقها، ومنع استمرارية الدراسة فيها بناءً على قرار مجلس الوزراء بتعطيل الدراسة في المؤسسات التعليمية كافة، ومن ضمنها مؤسسات التعليم العالي الحكومية والخاصة. وقد حرصت إدارة الجامعة على وضع خطة لاستمرارية الدراسة فيها، كما هو معمول به في مؤسسات التعليم العالي في معظم دول العالم؛ حرصاً على مصلحة الطلبة لاستكمال تعليمهم. وقد أقرّت خطة التعليم عن بعد لاستكمال الدراسة الجامعية باستخدام المنصات التعليمية المختلفة؛ مثل: بلاك بورد، وتيمز، ومودل وغيرها، وأتاحت الدورات التدريبية الفرص أمام الطلبة وجميع العاملين في الجامعة لتطوير مهاراتهم في استخدام المنصات التعليمية في التعليم عن بعد.

وعلى الرغم من أهمية التعليم عن بعد في مؤسسات التعليم العالي في تمكين كثير من الطلبة الذين لا تتيح لهم ظروفهم الالتزام بالحضور إلى الحرم الجامعي لاستكمال تعليمهم، وممارسة مختلف الأنشطة التي تتعلق بالمقررات الدراسية خلال فترة انتشار جائحة كوفيد-19، إلا أن العديد من الطلبة قد تأثروا سلباً من التعلم عن بعد، وهذا التأثير بلغ مداه في الجانب النفسي لهم؛ فقد أصيب كثير منهم بالقلق والاكتئاب (Son et al., 2020). ويعتبر الجانب النفسي من الجوانب التي تستوجب الاهتمام بها؛ لتمكين الطلبة من مواصلة دراستهم الأكاديمية في الجامعة بنجاح. ومن هذا المنطلق أجريت هذه الدراسة لتعرّف وجهة نظر الطلبة الدارسين في جامعة الكويت بالآثار الإيجابية والسلبية للتعليم عن بعد على صحتهم النفسية.

أسئلة الدراسة

- 1- ما آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة الدارسين في جامعة الكويت؟ ويتفرع من هذا السؤال السؤالان الآتيان:
- أ- ما الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت؟
- ب- ما الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت؟

أهداف الدراسة

- 1- تعرّف الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة.
- 2- تعرّف الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة.
- 3- تقديم التوصيات التي تسهم في الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة.

أهمية الدراسة

إن الاهتمام بمواصلة الدراسة في فترة انتشار جائحة كوفيد-19 في العالم عن طريق التعليم عن بعد في كثير من مؤسسات التعليم العالي، ساعد الطلبة على استكمال تعليمهم، والتخرج في مختلف الجامعات والكليات. ومع استمرارية

الاعتماد على التعليم عن بعد؛ ظهرت الحاجة إلى أهمية إجراء دراسة لتقييم وجهة نظر الطلبة بشأن الآثار الإيجابية والسلبية للتعليم عن بعد وتأثيرها على صحتهم النفسية. إن تعرف وجهة نظر الطلبة، يساعد الإدارة الجامعية على الاهتمام بتطوير آلية التدريس عن بعد في مختلف الظروف والأزمات المستقبلية، وكيفية الاهتمام بتوفير خدمة الإرشاد الأكاديمي والنفسي للطلبة، وخاصة الإرشاد الإلكتروني. وقد أوضحت Aikandari (2020) أن الصحة النفسية لها تأثير على مدى رغبة الطالب في مواصلة دراسته؛ فإذا ما كانت الصحة النفسية للطالب جيدة حفزته وشجعته على مواصلة دراسته، في حين عندما يعاني الطالب نفسياً، فإن تحصيله الدراسي سيتأثر سلبياً، وربما تقل رغبته في استكمال دراسته الجامعية.

مصطلحات الدراسة

التعليم عن بعد

مواصلة الدراسة بصورة افتراضية باستخدام الأجهزة الإلكترونية، والمنصات التعليمية المخصصة لذلك، التي تمكن الأستاذ الجامعي من التواصل بصورة غير مباشرة مع الطلبة؛ لبعد المسافات المكانية بينهم، سواء في الدولة نفسها أم في خارجها.

الآثار

ويقصد بها التأثير الذي يحدث من جراء التفاعل بين الأشياء أو الأفراد، وقد يكون التأثير سلبياً غير مرغوب فيه، أو فيه ضرر. أو يكون تأثيراً إيجابياً مرغوباً فيه، ومن الممكن الاستفادة منه.

الصحة النفسية

ويقصد بها الحالة النفسية للشخص والمشاعر والأحاسيس الإيجابية التي ترتبط بها، ومدى قدرته على التكيف مع الظروف المحيطة التي تؤثر سلباً على سلامته النفسية.

الإطار النظري

أهمية التعليم عن بعد

الاعتماد على التعليم عن بعد في تدريس الطلبة في مؤسسات التعليم العالي له أهمية واضحة؛ فهو يشجعهم على الاستقلالية، والاعتماد على الذات في التعلم. كما أنه يمكن العديد منهم من مواصلة دراستهم، وخاصة الطلبة الموظفين الذين يعيشون بعيداً عن مقر المؤسسة (Puspitasari & Oetoyo, 2018)، ويتيح الفرصة لبعض الفئات الطلابية من استكمال تعليمهم؛ مثل: العسكريين، والسجناء، وأصحاب المهن البعيدة، والرياضيين المحترفين، وغيرهم (Bates & LaBrecque, 2017). كما يمكن الطلبة الراغبين في مواصلة التعليم العالي في دول أخرى، البقاء في بلدانهم الأصلي؛ للدراسة في المؤسسات الموجودة في بلدان أخرى؛ حيث يجدون أنفسهم يدرسون مع آخرين من العديد من البلدان المختلفة؛ مما يضيف قدراً أكبر من التباين في وجهات النظر الشخصية، والبيئية، والثقافية، مقارنة بالتعليم داخل الحرم الجامعي (Harrison et al., 2018).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن التعليم عن بعد الجامعات الربحية تحقيق المزيد من الأرباح؛ حيث اتسع في العقد الماضي في الولايات المتحدة، التحاق خريجي الثانوية بالكلية والجامعات الهادفة للربح، التي تقدم برامج أكاديمية ومهنية قائمة على التعليم عن بعد لمختلف الدرجات العلمية، كما يلتحق بها أيضاً الطلبة غير التقليديين والعائدون إلى الدراسة، والبالغون الذين لا يمكنهم التسجيل والحضور للحرم الجامعي (Dos Santos, 2020). كما يساعد هذا النوع من التعليم مؤسسات التعليم العالي على استمرارية مواصلة التعليم فيها، وممارسة أنشطتها المختلفة في وقت الأزمات الاقتصادية، والصحية، وانتشار الأوبئة والفيروسات والأمراض المعدية، وحدوث الحروب، والتغيرات المناخية.

أهمية الصحة النفسية لطلبة الجامعة

إن الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة الدارسين في مؤسسات التعليم العالي له أهمية واضحة في حياة الطالب الأكاديمية؛ فالصحة النفسية الجيدة تمكن الطلبة

من الاهتمام بالتحصيل الدراسي، والاستمرار في الدراسة. كما تساعدهم على أداء المتطلبات الأكاديمية؛ مثل: أداء الواجبات اليومية، وكتابة التقارير، والاهتمام بالدراسة والاختبارات، وحضور المختبرات (Altaher & Runnerstorm, 2018; Figueroa et al., 2020).

كما أنها تمكن الطلبة من التفاعل الإيجابي مع الأستاذ في المحاضرات الدراسية، والزملاء والأصدقاء، والمشاركة الإيجابية في الأنشطة الصفية واللاصفية، وتساعدتهم على المشاركة في الفعاليات الجامعية المختلفة، التي تسهم في تطوير علاقاتهم الاجتماعية مع الأفراد والجماعات، بالإضافة إلى شعورهم بالرضا نحو المؤسسة، والارتياح والسعادة، والرغبة في البقاء في المؤسسة. كما تقلل من الشعور بالتفرقة العنصرية التي يعانيها كثير من الطلبة الدارسين في مؤسسات ذات ثقافات متعددة (Flynn et al., 2019; Helling & Chandler, 2021).

العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للطلبة في أثناء دراستهم الجامعية

هناك كثير من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للطلبة في أثناء دراستهم الجامعية، منها: المناخ العام للمؤسسة، وخاصة من ناحية تهيئة البيئة التي تهتم بهم، وتتيح لهم الدراسة في أجواء صحية تسودها العدالة والمساواة، وعدم التفرقة العنصرية؛ إذ إن وجود التمييز العنصري في المؤسسة، له تأثير سلبي على الصحة النفسية للطلبة (Koo, 2021).

ومن العوامل أيضاً مشاركة الطلبة في الأنشطة الجامعية، والانضمام إلى التنظيمات الطلابية والاجتماعية؛ إذ إن انعزال الطلبة عن المشاركة الاجتماعية قد يؤثر سلباً عليهم (Knifsend, 2020). ومن العوامل أيضاً ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية البدنية، والتدخين بأنواعه، ومستوى جودة النوم لديهم، ومدى توافر خدمات الصحة العقلية في الحرم الجامعي (Ridner et al., 2016).

كما يعتبر قلق الاختبار من العوامل المؤثرة على الحالة النفسية للعديد من الطلبة؛ حيث يسبب وجود المشاعر السلبية لديهم، التي ينجم عنها الضيق،

والتوتر، والانفعال. والذات المتوترة تؤدي إلى الشعور بالقلق، بينما الذات الهادئة تتمكن من السيطرة على قلق الاختبار (العتيبي، 2018). ومن العوامل المؤثرة أيضاً دراسة الطلبة للغة ثانية؛ للتمكن من مواصلة دراستهم، وكثرة المتطلبات الأكاديمية، وصعوبة الاختبارات، والعنصرية، والإصابة بالأمراض المزمنة، والغربة (AlKandari, 2020).

الدراسات السابقة

دراسات تتعلق بأهمية التعليم عن بعد لطلبة الجامعة في فترة انتشار جائحة كوفيد-19

هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بتعرّف أهمية التعليم عن بعد في فترة انتشار جائحة كوفيد-19؛ فقد أجرى Van den Berg (2020) دراسة على عينة من الطلبة الدارسين في السنة الأولى عن طريق التعليم عن بعد في جامعة جنوب إفريقيا، لتعرّف مدى تأثيره على تحقيقهم للنجاح الأكاديمي. وقد أوضح الطلبة أن التعليم عن بعد له تأثير إيجابي على تعلمهم، ونجاحهم الدراسي، وخاصة من ناحية التفاعل الاجتماعي مع الطلبة، وتبادل المعلومات والآراء، وتحقيق الاندماج، والرغبة في التفاعل فيما بينهم. كما أوضح بعض الطلبة دور المحاضر المتميز في مساعدتهم، والإجابة عن استفساراتهم؛ مما أدى إلى شعورهم بالارتياح من دراسة المناهج الدراسية عن بعد.

ومن ناحية أخرى، أوضح بعض الطلبة الجوانب السلبية للتعليم عن بعد؛ حيث إنهم لا يفضلون التفاعل مع الطلبة، بالإضافة إلى عدم وجود المحاضرين في كل الأوقات، وعدم تقديم البعض منهم الدعم للطلبة؛ لتشجيعهم على الدراسة عن بعد. كما أوضح بعضهم عدم رضاهم عن بيئة التعلم عن بعد، ويفضلون استخدام الأوراق للكتابة. وقد أوصت الدراسة بأهمية إعداد المناهج الدراسية التي تحقق الرضا الطلابي؛ لتمكينهم من تحقيق النجاح الأكاديمي في التعليم عن بعد.

كما أجرى Shawaqfeh et al. (2020) دراسة في جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية؛ لتعرّف خبرات الطلبة في استخدام التعليم عن بعد

خلال فترة جائحة كوفيد-19. وقد طبقت الدراسة على عينة من طلبة كلية الصيدلة (ن = 309). وأوضحت نتائج الدراسة أن 48.5% من الطلبة لديهم خبرات سابقة في استخدام التعليم عن بعد؛ إذ سبق لهم دراسة بعض المقررات الدراسية عن بعد، والمشاركة في بعض الورش التعليمية. في حين أوضح طلبة السنة التحضيرية أن لديهم خبرات قليلة في التعليم عن بعد. كما أوضحت النتائج أن 49.2% من الطلبة لديهم اتجاهات إيجابية نحو التعليم عن بعد، و61.4% اتفقوا على أن الكلية لديها استعداد للتعليم عن بعد. كما أوضحوا أن من مميزات التعليم عن بعد أنهم تمكنوا من استكمال دراستهم، ومن سلبياته قلة الحافز للدراسة، والشعور بالملل من حضور المحاضرة، والصعوبة في التكيف، وكثرة الواجبات.

وأجرت صافي (2020) دراسة عن فعالية البيئة التعليمية في البيئة الافتراضية في جامعة العربي التبسي، في فترة انتشار جائحة كوفيد-19، وقد أوضح بعض الطلبة وجهة نظر إيجابية؛ حيث يرون أن التعليم عن بعد يتصف بالمرونة، ويسهم في توفير الوقت والتكلفة، واستخدام أكثر من وسيلة لنقل المعلومة، ووجود التفاعل الإيجابي مع المعلم والطلبة بصورة آنية وفورية. في حين أوضح بعض الطلبة صعوبات التعليم عن بعد؛ حيث لا يوجد لدى البعض منهم جهاز آلي للتمكن من مواصلة التعليم عن بعد، وهناك صعوبة في القدرة على التعلم والفهم والاستيعاب، بالإضافة إلى الانقطاع المستمر في الإنترنت، وتدني مستوى الثقافة الإلكترونية لديهم.

دراسات تتعلق بتأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية لطلبة الجامعة

هناك العديد من الدراسات التي أجريت لمعرفة واقع تأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية لطلبة الجامعات، منها دراسة Saravanan et al. (2020)، التي طبقت على عينة من الطلبة الدارسين في بعض الجامعات الإماراتية (ن = 433)، وأوضحت نتائج الدراسة أن 81.5% من الطلبة لديهم دراية عن فيروس كورونا، و15.9% لديهم توتر من الفيروس، و51% يعانون من عدم الرضا النفسي. كما أوضحت النتائج أن الطلبة الذين يشعرون بالخوف، والتوتر من الفيروس، ويمضون ساعات في القراءة عنه، ومتابعة الأحداث اليومية عن الفيروس، هم أكثر عرضة

للضغوط النفسية. وقد أوصت الدراسة بأهمية تزويد الطلبة بالإرشاد الأكاديمي والمهني، لمساعدتهم في الحد من تعرضهم للضائقة النفسية.

وأجرى الليثي (2020) دراسة لتعرّف مستوى القلق لدى طلبة الجامعة في فترة جائحة كوفيد-19، وطبقت على عينة من طلبة جامعة القاهرة، وجامعة عين شمس، وجامعة حلوان (ن = 465). وقد أوضحت نتائج الدراسة أن المناعة النفسية للطلبة لها تأثير في مدى القدرة على التحكم في القلق، وتوهم الإصابة بفيروس كورونا. فالطلبة الذين لديهم المناعة النفسية، التي تتضمن أبعادها التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والمرونة النفسية، والضبط الانفعالي، وتنظيم الذات، والمواجهة الإيجابية، لديهم القدرة على التحكم بانفعالاتهم السلبية، كما أن المناعة النفسية تقلل من الإصابة بالاضطرابات النفسية، وخاصة توهم الإصابة بفيروس كورونا.

وفي الصين أجرى Ye et al. (2020) دراسة لتعرّف مستوى القلق والتوتر، ومدى التعرض للضغوط النفسية على العديد من الطلبة الدارسين في الجامعات الصينية في 31 مقاطعة في فترة جائحة كوفيد-19، وقد شملت الدراسة طلبة التخصصات الطبية وغير الطبية، وأوضحت نتائج الدراسة أن طلبة الكليات الطبية أكثر عرضة للقلق، والضغوط النفسية من طلبة التخصصات الأخرى. ومن العوامل الأخرى التي كانت تسبب التوتر لديهم، المستوى الاقتصادي للأسرة، ومدى معرفتهم بفيروس كورونا، وحالة الطالب الميدانية. كما أوضحت النتائج أن استمرارية تعرض طلبة الطب للتوتر، يؤثر سلباً على مستوى أدائهم الوظيفي مستقبلاً؛ بحيث تقل الرغبة لديهم في ممارسة الأعمال الطبية. وقد أوصت الدراسة بأهمية الاهتمام بالطلبة من ذوي الدخل المنخفض، وطلبة طب التمريض الإكلينيكي، والطلبة المتدربين؛ لتحسين مواقف التعلم لديهم، وتأسيس جانب مهني إيجابي لديهم.

وفي أوروبا أجريت العديد من الدراسات لتعرّف مستوى القلق لدى طلبة الجامعات الأوروبية. فقد أجرى Balsamo & Carlucci (2020) دراسة في إيطاليا خلال فترة جائحة كوفيد-19. وقد أوضحت نتائجها أن طلبة الجامعات أكثر

عرضة للتعرض للقلق، والاكتئاب، وعدم الرضا النفسي، على الرغم من أنهم كانوا أقل قلقاً بشأن الخوف من الإصابة بالفيروس، وأقل التزاماً بالشروط الصحية المفروضة عليهم. كما أن إغلاق الجامعات أدى إلى قلة التواصل الاجتماعي بين الطلبة على الرغم من وجود التواصل الإلكتروني. والمنطقة الجغرافية التي كانوا فيها كان لها تأثير على مدى إصابتهم بشعور القلق؛ فالطلبة المقيمون في المنطقة الشمالية كانوا أكثر عرضة للاضطرابات النفسية خلال فترة الحجر الصحي. كما أوضحت النتائج أن أعراض الاكتئاب لدى بعض الطلبة، لم يكن لها علاقة بالخوف من التعرض لفيروس كورونا.

كما أوضحت دراسة مماثلة في فرنسا أجراها Essadek and Rabeyron (2020) على عينة من طلبة الجامعات في الجزء الشرقي من فرنسا (ن = 8004)، أن جائحة كوفيد-19 كان لها تأثير على إصابتهم بالقلق، والاكتئاب، والتوتر. وقد أوصت الدراسة بأهمية تقديم المساعدة النفسية لهم؛ للتغلب على الاضطرابات النفسية التي تعرضوا لها. كما أكدت دراسة LeVigouroux et al. (2021) التي أجريت أيضاً على طلبة الجامعات في فرنسا، أن التأثير السلبي لانتشار جائحة كوفيد-19، سيستمر على الجانب النفسي للطلبة؛ كالإصابة بالقلق، والاكتئاب، والتفكير في الوظيفة المستقبلية؛ ومن ثم هم في حاجة مستمرة إلى توافر خدمة الإرشاد النفسي لهم.

وفي سويسرا أجرى Dratva et al. (2020) دراسة في جامعة زيوريخ للعلوم الطبية؛ لتعرف مستوى القلق لدى طلبة الجامعة، وقد طبقت على عينة من طلبة الجامعة (ن = 2437)، وأوضحت النتائج تعرض الطلبة للقلق في فترة انتشار جائحة كوفيد-19. وقد اختلفت درجة الاستجابة بين أفراد العينة بشأن مدى تعرضهم للقلق؛ إذ أعرب بعضهم عن تعرضهم للقلق من القلق، وأعرب بعضهم الآخر عن تعرضهم للقلق بمستوى متوسط، في حين أوضح مجموعة من الطلبة تعرضهم لمستوى القلق المرتفع.

وفي إسبانيا، أجرى Odriozola-González et al. (2020) دراسة على مستوى القلق لدى عينة من طلبة الجامعة (ن = 2530). وقد أوضحت نتائج الدراسة أن العديد من الطلبة قد تعرضوا للقلق، والتوتر، والاكتئاب، بدرجات متفاوتة، راوحت بين المتوسط والشديد خلال فترة الحجر الصحي، والإغلاق في الدولة بسبب انتشار جائحة كوفيد-19. كما أوضحت النتائج أن الطلبة الدارسين في تخصصات الآداب، والعلوم الإنسانية، والاجتماعية، والقانون، كانوا أكثر تعرضاً لتلك المشاعر السلبية من طلبة تخصصات الهندسة والعمارة. وأوصت الدراسة بأهمية دور موظفي الإرشاد في تقديم الإرشاد النفسي للطلبة.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية، أجرت Son et al. (2020) دراسة على عينة من الطلبة في إحدى الجامعات الأمريكية (ن = 195). وقد أوضحت نتائج الدراسة تعرض الطلبة للقلق، والاضغوطات النفسية، وأعراض الاكتئاب بسبب جائحة كوفيد-19، وإجراءات الحظر الصحي، والتباعد الاجتماعي. كما أوضحت شعور العديد من الطلبة بالخوف على أنفسهم، وعلى أحبائهم من عدوى الفيروس، والصعوبة في التركيز، والاضطرابات في أنماط النوم، وانخفاض التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى زيادة الخوف على مستواهم الأكاديمي. وقد تمكنوا من التغلب على تلك المشاعر السلبية لديهم، من خلال الحصول على الدعم من الآخرين، والاعتماد على أنفسهم في اتباع آليات التكيف السلبية والإيجابية.

يتضح من الدراسات السابقة، أن انتشار جائحة كوفيد-19 في مختلف دول العالم، أدى إلى اعتماد كثير من مؤسسات التعليم العالي فيها على التعليم عن بعد؛ لتمكين الطلبة على مواصلة دراستهم الجامعية. كما أن انتشار الجائحة، والاعتماد على التعليم عن بعد في التدريس، أدى إلى إصابة بعض الطلبة بالاضطرابات النفسية؛ إذ أصيب العديد منهم بالقلق، والتوتر، والضغط النفسي، والاكتئاب. في حين استفاد بعض الطلبة من انتشار الجائحة، والاعتماد على التعليم عن بعد، في استكمال تعليمهم، ومواصلة دراستهم الجامعية دون صعوبات.

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في أنها تركز على توضيح الآثار الإيجابية والسلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت، وهي تعد إضافة جديدة في مجال استخدام التعليم عن بعد في الدراسة الجامعية، مع أهمية التركيز على مراعاة الجانب النفسي للطلبة، وخاصة أن الصحة النفسية لها تأثير في إمكانية قدرتهم على مواصلة دراستهم الجامعية.

المنهج

تصميم الدراسة

استخدم المنهج الوصفي لتحليل نتائج الدراسة؛ حيث تهتم الدراسة بتعرف وجهة نظر الطلبة حول الآثار الإيجابية والسلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة. بالإضافة إلى تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة.

مجتمع الدراسة

ضمّ مجتمع الدراسة الأصلي جميع طلبة كليات جامعة الكويت المسجلين في العام الجامعي 2020/2019، وقد بلغ عددهم ما يقارب 36,000 طالب وطالبة موزعين على جميع الكليات والسنوات الدراسية.

المشاركون

بلغ عدد المشاركين 150 طالباً وطالبة موزعين على النحو الآتي: 40 طالبة و110 طلاب، 53 من الكليات العلمية، و97 من الكليات الإنسانية. طبقت الدراسة على الطلبة المسجلين في بعض المقررات الدراسية في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2020/2019)، الذين بدأوا الدراسة في المقررات وفق الطريقة التقليدية للحضور للجامعة. ونظراً لانتشار جائحة كوفيد-19 وإغلاق الجامعة، استكملوا دراستهم عن بعد باستخدام المنصات التعليمية الإلكترونية، وجدول 1 يوضح خصائص المشاركين.

جدول 1

خصائص المشاركين بحسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئة	ن	النسبة المئوية
النوع	ذكور	110	73.3%
	إناث	40	26.7%
الكلية	إنسانية	97	64.7%
	علمية	53	35.3%
السنة الدراسية	أولى	37	24.7%
	ثانية	35	23.3%
	ثالثة	45	30%
	رابعة فأكثر	33	22%

أداة الدراسة

طبق البحث النوعي من خلال استخدام المقابلة المقننة الإلكترونية والمباشرة؛ للحصول على وجهة نظر الطلبة فيما يتعلق بأسئلة الدراسة، التي تركز على تعرّف الآثار السلبية والإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة الجامعة. وقد جمعت المعلومات من عينة من الطلبة الدارسين في بعض المقررات الدراسية من خلال المنصة التعليمية تيمز، وأكد لهم أن الأسئلة تستخدم لإجراء البحث العلمي، وأن آراءهم تعامل بسرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي دون الإشارة إلى أسمائهم وشخصياتهم. وتعتبر المقابلة من الوسائل المناسبة لإتاحة الفرصة أمام عينة الدراسة لتوضيح وجهة نظرهم بحرية ودون قيود؛ مما يمكن من معرفة آرائهم بتعمق، ويسهم في إثراء نتائج الدراسة، بإضافة معلومات وخبرات جديدة من وجهة نظر الطلبة.

وقد حلت استجابات عينة الدراسة من خلال قراءة النتائج، ودمج الآراء المتشابهة، ووضع عناوين رئيسية، توضح آثار التعليم عن بعد من خلال وصف

المشاعر الإيجابية والسلبية للمشاركين. وقد رتبت ونظمت تلك الآثار وفق العناوين لتسهيل قراءتها وفهمها، وصنفت استجابات أفراد العينة على النحو الآتي:

- 1- الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة، وضمت 5 عناوين رئيسة لتلك الآثار الإيجابية.
- 2- الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة، وضمت 13 عنواناً رئيسياً لتلك الآثار السلبية.

صدق أداة الدراسة

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال عرض أسئلة الدراسة على خمسة محكمين من جامعة الكويت، الذين أوصوا بإعادة صياغة بعض الأسئلة وتعديلها؛ ومن ثم أجريت التعديلات اللازمة.

ثبات أداة الدراسة

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيق الدراسة على عينة من الطلبة، باستخدام المقابلة المقتنة الإلكترونية والمباشرة. وأعيد تطبيقها مرة أخرى؛ للتأكد من وضوح الأسئلة المطروحة، ومدى فهم الطلبة لها. وقد أجريت التعديلات اللازمة؛ للحصول على المعلومات المهمة من وجهة نظر الطلبة.

النتائج

نتائج السؤال الأول: ما الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت؟

يتضح من استجابات الطلبة أن هناك 5 آثار إيجابية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة الجامعة، وهي:

الشعور بالراحة النفسية

أوضح كثير من الطلبة أن الاعتماد على التعليم عن بعد في المنزل، ساعدهم على تحقيق الارتياح النفسي، وخاصة أولئك الذين لا يفضلون الاستيقاظ مبكراً، ويتأخرون عن حضور المحاضرات في الحرم الجامعي. وهذا يفسر أن التعليم عن بعد قد يكون مناسباً للمحاضرات المبكرة؛ إذ يمكن الطلبة من الالتزام بوقت المحاضرة. كما أنه قلل من تعرض بعض الطلبة للضغوط النفسية التي كانوا يتعرضون لها في أثناء الدراسة التقليدية، بسبب الاستيقاظ المبكر، والازدحام المروري، والتنقل بين مواقع الجامعة للوصول إلى المحاضرات. هذه النتيجة تتفق مع دراسة صافي (2020) التي أوضحت الارتياح الطلابي من التعليم عن بعد، ومرونته في استكمال الدراسة.

الشعور بالفرح والسعادة

أوضح بعض الطلبة أن التعليم عن بعد أسعدهم، وأبعدهم عن الالتزام بالحضور يومياً إلى الحرم الجامعي، وأراحهم من عبء الاستعجال للخروج من المنزل؛ بسبب الازدحام المروري في فترة الصباح الباكر، كما مكّنهم من التخلص من الزحمة المرورية، وحوادث السيارات. وهذا يفسر أن كثيراً من الطلبة كانوا يعانون من الازدحام المروري في الشوارع، وتعرض العديد منهم للحوادث المرورية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Shawaqfeh et al. (2020) التي أوضحت رضا الطلبة عن التعليم عن بعد لمرونته.

الشعور بالرضا النفسي

أوضح بعض الطلبة أن التعليم عن بعد ساعدهم على تحقيق الرضا النفسي بسبب الانضباط في حضور المحاضرات، والاهتمام بالدراسة، والحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات، والواجبات؛ مما أدى إلى ارتفاع معدلاتهم الأكاديمية. فالتباعد الاجتماعي شجعهم على الاهتمام بالدراسة، وهذا يفسر أن بعض الطلبة

استفادوا من التعليم عن بعد، في الاهتمام بدراساتهم الأكاديمية؛ إذ إن الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية في الجامعة، مكّنهم من الاهتمام بالدراسة؛ نظراً لوجود وقت الفراغ لديهم. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة Van den Berg (2020)، التي أوضح فيها الطلبة رضاهم عن التعليم عن بعد، وتمكنهم من استكمال دراستهم الجامعية.

الشعور بالأمان والطمأنينة

يعتبر الشعور بالطمأنينة من الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد؛ إذ أوضح بعض الطلبة المستمرين في الدراسة شعورهم بالطمأنينة؛ لتمكنهم من مواصلة دراستهم، واجتياز الوحدات الدراسية، وإمكانية التخرج في الجامعة. وهذا يفسر أهمية التعليم عن بعد في مساعدة كثير من الطلبة على اجتياز الوحدات الدراسية اللازمة للتخرج، خاصة مع تعطل الدراسة التقليدية في الجامعة.

القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة

التعليم عن بعد ساعد العديد من الطلبة على تغيير سلوكياتهم نحو الأفضل؛ إذ أوضح العديد من الطلبة قدرتهم على التكيف مع الظروف المتغيرة؛ مثل: الدراسة المنزلية من خلال التعليم عن بعد، والتباعد الاجتماعي، والحجر الصحي. كما أوضح العديد من الطلبة أن التعليم عن بعد يعتبر خبرة جديدة لهم؛ إذ ساعدهم على التكيف مع الدراسة المنزلية، واستخدام مختلف الأجهزة الإلكترونية لمواصلة الدراسة، واجتياز الوحدات الدراسية للتمكن من التخرج في الوقت المحدد لذلك. وهذا يفسر أن بعض الطلبة لديهم انطباع إيجابي عن الدراسة المنزلية؛ حيث أجبروا على تغيير بعض السلوكيات التي من الصعب تغييرها في الظروف العادية. وهذه النتيجة لا تتفق مع نتيجة دراسة Shawaqfeh et al. (2020)، التي أوضح فيها بعض الطلبة أنهم يعانون من صعوبة التكيف مع التعليم عن بعد.

يتضح مما سبق، أن للتعليم عن بعد بعض الآثار الإيجابية على الصحة النفسية لطلبة الجامعة؛ إذ عبّر بعض الطلبة عن سعادتهم وشعورهم بالرضا

النفسي؛ إذ حرص العديد منهم على الاهتمام بالدراسة؛ مما ساهم في ارتفاع معدلاتهم الأكاديمية؛ بسبب التباعد الاجتماعي، والدراسة المنزلية. كما أن التباعد الاجتماعي قلل من فرص اللقاءات بين الزملاء والأصدقاء، وتزايد وقت الفراغ؛ مما شجعهم على الاهتمام بالدراسة، والحرص على بذل الجهود لرفع المعدل العام ومعدل التخصص.

يضاف إلى ذلك تكيف بعض الطلبة مع العديد من المتغيرات؛ مثل: التعليم عن بعد، والتباعد الاجتماعي، والحجر الكلي والجزئي، والحجر الصحي. كما تمكن العديد من الطلبة من التخلص من الضغوط النفسية، والتخفيف من مشاعر الخوف والقلق والتوتر لديهم. فالإجراءات الصحية التي اتبعتها الحكومة في تعطيل الدراسة، والاستعانة بالتعليم عن بعد، كان لها تأثير واضح على بعض الطلبة لتغيير العديد من السلوكيات، التي قد يكون من الصعب تغييرها. فالأوضاع الصحية في فترة جائحة كوفيد-19، أجبرت العديد من الطلبة على التكيف مع الظروف الطارئة، وتغيير سلوكياتهم نحو الأفضل، والاستفادة من الجلوس في المنزل في استثمار وقت الفراغ، والاهتمام بمواصلة الدراسة، والحرص على تطوير مستواهم الأكاديمي.

السؤال الثاني: ما الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت؟

يتضح من استجابات الطلبة أن هناك ثلاثة عشر أثراً سلبياً للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت، وهي:

عدم الشعور بالأمان والطمأنينة

أوضح بعض الطلبة عدم شعورهم بالأمان، خاصة فيما يتعلق بتقديم الاختبارات، ومستوى صعوبتها، وضيق الوقت المحدد للإجابة عن الأسئلة، والخوف من انقطاع الإنترنت بصورة مفاجئة في أثناء تقديم الاختبارات. وهذا يفسر أن

التعليم عن بعد يعتبر خبرة جديدة لكثير من الطلبة؛ مما أدى إلى شعورهم بعدم الأمان والطمأنينة خوفاً على دراستهم الأكاديمية. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة صافي (2020)، التي أوضح فيها الطلبة أنهم يعانون من كثرة انقطاع الإنترنت في التعليم عن بعد.

الشعور بالخوف

أوضح العديد من الطلبة شعورهم بالخوف، وخاصة من انخفاض درجاتهم في الاختبارات، وتأثيره السلبي على انخفاض المعدل العام. بالإضافة إلى خوف البعض من تقديم الاختبارات في المباني الجامعية؛ خشية من انتقال عدوى فيروس كورونا بين الطلبة. وهذا يفسر مدى حرص العديد من الطلبة للمحافظة على مستواهم الأكاديمي، وخاصة الطلبة من ذوي المعدلات المرتفعة، والمتفوقين الذين يخشون كثيراً من انخفاض درجاتهم، ومعدلاتهم الأكاديمية. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة AlKandari (2020)، التي أوضحت معاناة الطلبة من قلق الاختبارات.

وهناك العديد من الطلبة الذين يخشون من الإصابة بفيروس كورونا، وهذا يفسر أن بعض الطلبة يدركون مخاطر الإصابة بالفيروس على الصحة العامة، وقد يترتب عليه حدوث مضاعفات جسدية، تعوق قدرتهم على الدراسة. فشعورهم بالخوف من الإصابة، قد يدفعهم للحذر، واجتناب الأماكن والتجمعات التي تنقل العدوى، وتفضيل تقديم الاختبارات عن بعد. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Saravanan et al. (2020)، التي أوضحت نتائجها خوف بعض الطلبة من الإصابة بفيروس كورونا.

الشعور بالخل من بعض الأساتذة

أوضحت نتائج الدراسة شعور بعض الطلبة بالخل؛ لعدم قدرتهم على إبلاغ أستاذ المقرر بالصعوبات التي تواجههم في التعليم عن بعد؛ مثل: عدم القدرة على شراء الأجهزة الإلكترونية المناسبة للتعليم عن بعد، كالحاسوب المحمول، والأجهزة اللوحية. والخل أيضاً من توضيح ضعف قدراتهم في استخدام المنصة التعليمية

لأداء متطلبات المقرر، وخاصة فيما يتعلق بكيفية الإرسال، والالتزام بالوقت المحدد للتسليم. وهذا يفسر ربما ضعف العلاقة الإنسانية بين الأستاذ والطلبة في تعرف احتياجاتهم، والصعوبات التي يواجهونها في التعليم عن بعد بوصفها خبرة تعلم جديدة. كما أن بعض الطلبة لا يفضلون توضيح الصعوبات التي يعانون منها للأستاذ منعاً للإحراج. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة صافي (2020)، التي أوضحت قلة الثقافة الإلكترونية لدى الطلبة.

التعرض للضغوط النفسية

من الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية، تعرض الطلبة للضغوط النفسية بسبب كثرة الواجبات اليومية، وكتابة التقارير، وأداء متطلبات المقررات المختلفة، والاستعداد للاختبارات. بالإضافة إلى شعور العديد منهم بالإحباط لضعف قدرتهم على استيعاب بعض المقررات الدراسية عن بعد؛ مثل: الرياضيات، والكيمياء، والفيزياء، فضلاً عن عدم القدرة على متابعة المحاضرات اليومية من خلال الجهاز، وكثرة الواجبات، ووجود وقت محدد للتسليم، بالإضافة إلى عدم الدراية بوجود واجبات، وانخفاض درجاتهم في بعض الاختبارات. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة Shawaqfeh et al. (2020)، التي أوضح فيها الطلبة معاناتهم من كثرة الواجبات في التعليم عن بعد.

الشعور بالإحباط

أوضح العديد من الطلبة شعورهم بالإحباط؛ لعدم تمكنهم من فهم العديد من المقررات العلمية من خلال دراستهم عن بعد؛ مثل: الرياضيات، والفيزياء، والكيمياء عن بعد؛ إذ إنها تتسم بالصعوبة ولا تتناسب مع قدراتهم. كما أوضح العديد من الطلبة صعوبة فهم التجارب في المختبرات عن بعد. وهذا يفسر أن دراسة بعض المقررات الدراسية، وإجراء التجارب العلمية عن بعد في عدد من الكليات العلمية تتسم بالصعوبة لدى مجموعة الطلبة؛ إذ إن بعض الطلبة قد يكون استيعابهم أفضل عن طريق الاتصال المباشر بين الأستاذ والطلبة في القاعات الدراسية،

والمختبرات، كما أن هناك فروقاً فردية بين الطلبة في مستوى الاستيعاب. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة صافي (2020)، التي أوضح فيها الطلبة ضعف قدرتهم على الفهم والاستيعاب في التعليم عن بعد.

الشعور بالاكْتئاب

أصيب بعض الطلبة بالاكْتئاب لجلوسهم في المنزل فترة طويلة، وفقدانهم للحياة الاجتماعية في الجامعة، والالتقاء بالزملاء والأصدقاء. كما أن البعض قد أصيب بالفيروس، وهذا كان له تأثيراً أيضاً في إصابتهم بالاكْتئاب لعزلتهم، وبقائهم بصورة انفرادية في الحجر الصحي؛ مما ترتب عليه حدوث الانطواء على النفس لديهم. وأوضح بعض الطلبة أن استمرارية بقائهم في المنزل لمواصلة التعليم عن بعد، أدى إلى ضعف تفاعلهم المباشر مع الآخرين، مما أدى إلى انعزالهم، وقلل من رغبتهم في التواصل مع الآخرين.

الإدْمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

انعزال الطلبة عن التفاعل المباشر مع الآخرين، أدى إلى إدْمان بعضهم على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ فقد أوضح بعضهم أن ابتعادهم عن التفاعل الاجتماعي، واللقاءات المباشرة مع الزملاء والأصدقاء، أدى إلى إدْمانهم لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكثرة التفاعل مع الأفراد من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؛ مثل: تويتر، والإنستغرام، والسناپ شات؛ مما قلل لديهم شعور الاهتمام بالدراسة الأكاديمية.

الشعور بالخوف والقلق اليومي

كان الشعور بالخوف والقلق اليومي من الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية لدى عدد من الطلبة؛ فقد أوضح هؤلاء شعورهم بذلك نحو بعض الأساتذة في طريقة تعاملهم مع الطالب عبر المنصة الإلكترونية، وكثرة غضبهم. بالإضافة إلى عدم فهمهم لبعض المقررات الدراسية واستيعابها عن بعد. كما أن تغيير نظام تدريس المختبرات من الجانب التطبيقي إلى النظري أدى إلى صعوبة

فهم بعض التجارب. بالإضافة إلى تعطل الأجهزة المستخدمة، وبطء شبكة الإنترنت؛ مما يعوق تواصلهم ويؤدي إلى تغييبهم عن المحاضرة. وهذا يفسر أن التعليم عن بعد يصاحبه حدوث العديد من المشكلات اليومية، التي قد يكون من الصعب حلها في وقتها؛ مما يترتب عليه حدوث الخوف والقلق اليومي لدى بعض الطلبة، وتختلف قدرات الطلبة في التحكم في مشاعرهم، وخاصة القلق؛ مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Van den Berg (2020)، التي أوضحت نتيجتها عدم رضا الطلبة عن بيئة التعلم عن بعد.

الشعور بالإجهاد النفسي

أوضح بعض الطلبة شعورهم بالإجهاد النفسي من كثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية، والعمل المستمر في أداء متطلبات المقررات. وهذا يفسر أن التعليم عن بعد قد زاد العبء على الطلبة؛ من حيث استمرارهم في استخدام الأجهزة طوال اليوم الدراسي؛ لمتابعة المحاضرات الدراسية، وأداء مهامهم، ولأوقات طويلة؛ مما يجهدهم نفسياً.

الشعور بالتوتر المستمر

إن الاستخدام المستمر للأجهزة الإلكترونية، سبب للطلبة الشعور المستمر بالتوتر؛ نظراً لانشغالهم في أداء الواجبات اليومية، وهناك طلبة لا يعرفون كيفية حل الواجبات والمسائل المطلوبة منهم؛ مما يزيد التوتر لديهم. كما أن الدراسة والاستعداد للاختبارات، يسبب التوتر للطلبة الذين لا يعرفون كيفية تنظيم الوقت، وخاصة إذا كان لديهم اختبارات للعديد من المقررات الدراسية، وبعضهم قد يكون لديه أكثر من اختبار في اليوم الواحد. كما أن طريقة تعامل بعض الأساتذة مع الطلبة تزيد من التوتر لدى الآخرين؛ مما يعلل أن بعض الأساتذة قد لا يراعون الفروق الفردية، والقدرات الطلابية، وكيفية التعامل مع بعض الطلبة. كما أن بعض الطلبة قد لا يستطيعون تنظيم انفعالاتهم، والتحكم في مشاعرهم؛ مما يجعلهم عرضة للشعور بالتوتر سريعاً وباستمرار.

سرعة الغضب

إن استمرارية جلوس الطلبة في المنزل، واستخدامهم المتواصل للأجهزة الإلكترونية للدراسة، وكثرة المتطلبات الدراسية، وعدم القدرة على إنجازها، والانعزال عن الآخرين؛ أدى إلى شعورهم بسرعة الغضب، وعدم تحمل اختلاف وجهات النظر. وهذا يعلل عدم تحمل بعض الطلبة للضغوط الأكاديمية، مما يؤدي إلى سرعة انفعالهم، وعدم تحملهم لكثرة الأعباء التي تقع على عاتقهم، وعدم وجود من يساندتهم. فالطالب أحياناً يحتاج إلى دعم ومساندة معنوية من الأصدقاء، والوالدين، وأفراد أسرته، والأساتذة؛ للتغلب على الصعوبات التي يواجهها.

كثرة التفكير

أوضح بعض الطلبة انشغالهم بكثرة التفكير في كيفية تحقيق النجاح في الدراسة عن بعد، وأداء الواجبات، والدراسة للاختبارات، والتغلب على الصعوبات التي تواجههم من استخدام الأجهزة المختلفة في التعليم عن بعد. وهذا ربما يعود إلى أن بعض الطلبة قد لا يستطيعون اتخاذ قرارات مهمة تتعلق بتحديد الأولويات التي يجب عليهم القيام بها، وربما يفتقرون إلى الدعم والمساندة الأكاديمية؛ لمساعدتهم في كيفية الاهتمام بالتفكير الإيجابي الذي يمكنهم من تحقيق أهدافهم. كما أن بعض الطلبة يشعرون بالخوف من حدوث عطل في الأجهزة، وخاصة في وقت الاختبارات؛ ومن ثم فالبعض منهم كثيراً ما يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبي الذي يجهد صحتهم النفسية.

الشعور بالخمول والكسل

أوضح بعض الطلبة أن البقاء في المنزل لمواصلة الدراسة، أصابهم بالخمول، والكسل، وعدم الرغبة في تحقيق كثير من الأشياء على الصعيد الدراسي، أو الشخصي، أو الاجتماعي. وهذا يفسر التأثير السلبي للدراسة المنزلية على الطلبة. وتختلف الفروق الفردية بين الطلبة في مدى قدرتهم على التكيف مع الأوضاع الراهنة في التعليم عن بعد، ويظهر عدم قدرة بعضهم على تعديل سلوكياتهم نحو

التكيف، والتعود على التغييرات الطارئة، في حين تعود بعضهم على الجلوس في المنزل، والانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي، والاعتماد على الآخرين في إنجاز الأعمال. كما أن بعض الطلبة لا يدركون أهمية تحمل مسؤولية الدراسة، والاهتمام بها، وقد يتكاسلون عن حضور المحاضرات وأداء متطلباتها؛ مما أسهم في زيادة الخمول والكسل لديهم.

يتضح مما سبق، أن التعليم عن بعد أدى إلى إصابة بعض الطلبة بالاضطرابات النفسية، وقد تنوعت الآثار السلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية باختلاف الأسباب، واختلاف القدرات الطلابية في كيفية التكيف مع الظروف المتغيرة؛ حيث فقد بعض الطلبة الشعور بالأمان والطمأنينة، بسبب طريقة الاختبارات الإلكترونية، وصعوبتها، وضيق الوقت المحدد للاختبارات الموضوعية. كما أن التعليم عن بعد أدى إلى شعور بعض الطلبة بالإحباط، والاكتئاب، والتعرض للضغوط النفسية، والانطواء على النفس، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والخمول والكسل، وإهمال الدراسة الأكاديمية.

ويعتبر التعليم عن بعد خبرة جديدة لكثير من الطلبة الذين لم يسبق لهم استخدامه؛ فقلة خبرتهم في كيفية استخدام الأجهزة الإلكترونية، كان له تأثير سلبي على مدى قدرتهم على أداء متطلبات المقررات الدراسية، وإمكانية نجاحهم فيها. كما أن استخدام التعليم عن بعد قد حدث في فترة انتشار وباء فيروس كورونا، الذي صاحبه استمرارية الطلبة في متابعة دراستهم في المنزل، وحدوث التباعد الاجتماعي، والحظر الكلي والجزئي، وقد يكون له علاقة بإصابتهم بالاضطرابات السلوكية؛ نتيجة لانعزال الكثير منهم عن الأصدقاء والأساتذة، وفقدان التواصل المباشر بينهم. كما أن المعاناة النفسية لبعض الطلبة صاحبها التعرض للآلام الجسمية، وظهور الأعراض المرضية على أعضاء الجسم، والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

وبالمقارنة بين عدد الآثار الإيجابية والسلبية للتعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة، يتضح أن عدد الآثار السلبية كان أكثر من عدد الآثار الإيجابية؛

مما يفسر أن التعليم عن بعد له آثار سلبية واضحة على الصحة النفسية لطلبة الجامعة، على الرغم من أهميته في تمكينهم من مواصلة دراستهم. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت عن تأثير جائحة كوفيد-19 على الجانب النفسي لطلبة الجامعات في مختلف دول العالم (Balsamo & Carlucci, 2020; Dratva et al., 2020; Essadek & Rabeyron, 2020; Son et al., 2020)، التي أوضحت معاناة كثير من الطلبة من القلق، والتوتر، والاكتئاب، والخوف، وكثرة التفكير، والضغوط النفسية.

الخلاصة

هدفت الدراسة تعرّف آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية للطلبة الدارسين في جامعة الكويت. وقد أوضحت نتائج الدراسة بعض الآثار الإيجابية للتعليم عن بعد، تتمثل في شعور بعض الطلبة بالراحة النفسية، والأمان والطمأنينة، والتمكن من تحقيق الرضا النفسي، والقدرة على التكيف، وتخفيف الضغوط النفسية من الالتزام بالدوام الرسمي اليومي للجامعة. كما خفف لديهم بعض مشاعر القلق، والتوتر النفسي اليومي، بالإضافة إلى شعورهم بالفرح والسعادة، من تطور مستواهم الأكاديمي في بعض المقررات الدراسية، والاهتمام بالمناقشة في المحاضرات، والتواصل مع الأستاذ في برنامج تيمز. ومن ناحية أخرى، هناك العديد من الطلبة الذين واجهوا كثيراً من المشكلات في التعليم عن بعد، حيث كان له تأثير سلبي على صحتهم النفسية، وسبب لهم العديد من الاضطرابات السلوكية؛ مثل: الشعور بالقلق اليومي، والتوتر المستمر، والإحباط والاكتئاب، والتعرض للضغوط النفسية، والخوف من الفشل، والرسوب في المقررات الدراسية، وانخفاض المعدل الأكاديمي، وعدم القدرة على التحويل من كلية إلى أخرى. وبشكل عام، على الرغم من أهمية التعليم عن بعد في تمكين الطلبة من مواصلة دراستهم الجامعية، فإنه ترتب عليه حدوث كثير من الأضرار على صحتهم النفسية.

التوصيات

- في ضوء نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى عدد من التوصيات، تتمثل فيما يأتي:
- 1- أهمية التخطيط لتطبيق نظام التعليم عن بعد، بطريقة تساهم في تحقيق الاستفادة من العملية التعليمية، وتقلل من حدوث الأضرار على الصحة النفسية للطلبة، من خلال توعية أعضاء هيئة التدريس في كيفية التعامل مع الطلبة، ومراعاة الفروق الفردية، والالتزام بالعلاقات الإنسانية، وتقديم الدعم المعنوي لهم، وتقدير جهودهم الدراسية.
 - 2- أن يهتم أعضاء هيئة التدريس بتوجيه الطلبة إلى كيفية استخدام المنصات التعليمية، وكيفية حل الواجبات، والاختبارات، ومساعدتهم على فهم الدروس واستيعابها بدلاً من اعتمادهم على التدريس الخصوصي؛ للتقليل من مشاعر القلق، والخوف، والتوتر لديهم.
 - 3- توعية الطلبة بأهمية التعليم عن بعد في مواصلة دراستهم، والاستفادة منه في دراسة المقررات الدراسية كما هو معمول به في الدراسة التقليدية، والعمل على استثمار وجودهم في المنزل في الدراسة، وأداء المتطلبات الدراسية دون ضجر أو ملل.
 - 4- توعية الطلبة بكيفية التحكم بانفعالاتهم، وضبط المشاعر عند الغضب، من خلال تزويدهم بالدورات التدريبية والورش التعليمية، التي تتعلق بضبط الانفعالات، والتفكير الإيجابي، وكيفية التحكم في الغضب في المواقف، وإدارة الذات.
 - 5- تفعيل دور قسم علم النفس في كلية التربية، وكلية العلوم الاجتماعية، والطب النفسي في كلية الطب، في تقديم النصائح، والاستشارات النفسية لطلبة الجامعة، وتنظيم الأنشطة والفعاليات التي تساعد على المحافظة على الصحة النفسية، وكيفية التكيف مع التغيرات، وتعديل السلوكيات نحو الأفضل؛ لتجنب الإصابة بالأمراض النفسية.

- 6- أن تهتم الجامعة بتقديم خدمة الإرشاد النفسي الإلكتروني؛ لتقديم النصائح الإرشادية، والاستشارات النفسية للطلبة، ومساعدتهم في وضع الحلول المناسبة للأعراض النفسية التي يعانون منها، وتوفير الموظفين المتخصصين، والأساتذة في المجال النفسي والتربوي، وتوفير الخط الساخن لذلك، والبريد الإلكتروني، مع مراعاة المحافظة على سرية المعلومات.
- 7- توفير خدمة الدعم الفني المستمر للمنصات التعليمية، والخط الساخن للإجابة عن الاستفسارات الطلابية، وحل الصعوبات الفنية والتقنية التي تواجههم في استخدام المنصات التعليمية، والأجهزة الإلكترونية؛ لتوفير شعور الأمان والطمأنينة لديهم، والتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

المراجع

- صافي، لطيفة. (2020). واقع استخدام التعليم الإلكتروني الافتراضي بالجامعة الجزائرية في ظل جائحة كورونا: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة العربي التبسي. *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*, 3(4), 40-57.
- العتيبي، فهد حوال. (2018). قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية بعفيف بجامعة شقراء. *المجلة التربوية*, (53), 653-688.
- الليثي، أحمد حسن محمد. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 21(8), 183-219.
- AlKandari, N. Y. (2017). Female college students' academic anxiety at Kuwait University. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 54(1-2), 44-54.
- AlKandari, N. Y. (2020). Students anxiety experiences in higher education. In V. Kalinin, C. Hocaoglu, & S. Mohamed (Eds.), *Anxiety disorders-The new achievement* (pp. 67-77). IntechOpen.

- Altaher, Y., & Runnerstrom, M. G. (2018). Psychological restoration practices among college students. *Journal of College Student Development*, 59(2), 227-232.
- Balsamo, M., & Carlucci, L. (2020). Italians on the age of COVID-19: The self-reported depressive symptoms through web-based survey. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569276>
- Bates, R., & LaBrecque, B. (2017). Distance learning: A game changer. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 20(2), 1-10.
- Capriola-Hall, N. N., Brewe, A. M., Golt, J., & White, S. W. (2021). Anxiety and depression reduction as distal outcomes of a college transition readiness program for adults with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(1), 298-306.
- Dos Santos, L. M. (2020). How do for-profit colleges and universities maintain enrolment rates to continue their financial health. *Journal of Education and e-Learning Research*, 7(1), 69-75, <http://doi.org/10.3390/ijerph17207433>.
- Dratva, J., Zysset, A., Schlatter, N., Wyl, A., Huber, M., & Volken T. (2020). Swiss university students' risk perception and general anxiety during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 7(20), 1-11. <http://doi.org/10.3390/ijerph17207433>.
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392–393. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>.
- Figueroa, C., Zheng, Y., & Adams, J. (2020). Beliefs about psychological services among Guatemalan college students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 48(1), 44-57.
- Flynn, A. M., Li, Y., & Sánchez, B. (2019). The mental health status of law students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 22(1), 2-12.

- Harrison, R. A., Harrison, A., Robinson, C., & Rawlings, B. (2018). The experience of international postgraduate students on a distance-learning programme. *Distance Education*, 39(4), 480-494.
- Helling, J., & Chandler, G. E. (2021). Meeting the psychological health & growth needs of black college students: Culture, resonance and resilience. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(2), 152-180.
- Knifsend, C. A. (2020). Intensity of activity involvement and psychosocial well-being among students. *Active Learning in Higher Education*, 21(2), 116-127.
- Koo, K. K. (2021). Am I welcome here? Campus climate and psychological well-being among students of color. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 58(2), 196-213.
- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2021). Student perception of stress in online and face-to-face learning: The exploration of stress determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2-15.
- LeVigouroux, S., Goncalves, A., & Charbonnier, E. (2021). The psychological vulnerability of French university students to the COVID-19 confinement. *Health Education & Behavior*, 48(2), 123-131.
- Miao, Q. Q., & Vibulphol, J. (2021). English as a foreign language reading anxiety of chinese university students. *International Education Studies*, 14(3), 64-71.
- Mullins, A. J., Gamwell, K. L., Sharkey, C. M., Bakula, D. M., Tackett, A. P., Suorsa, K. I., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2017). Illness uncertainty and illness intrusiveness as predictors of depressive and anxious symptomatology in college students with chronic illnesses. *Journal of American College Health*, 65(5), 352-360.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruiria, M. S., & De Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020>.

- Prasath, P. R., Mather, P. C., Bhat, C. S. & James, J. K. (2021). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *Professional Counselor, 11*(1), 46-60.
- Puspitasari, K. A., & Oetoyo, B. (2018). Successful students in an open and distance learning system. *Turkish Online Journal of Distance Education, 19*(2), 189-200.
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health, 64*(2), 116-124.
- Shawaqfeh, M. S., Al Bekairy, A. M., Al-Azayzih, A., Alkatheri, A. A., Qandil, A. M., Obaidat, A. A., Al Harbi, A., & Muflih, S. M. (2020). Pharmacy students perceptions of their distance online learning experience during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey study. *Journal of Medical Education and Curricular Development, 7*, 1–9. <http://doi.org/10.1177/2382120520963039>.
- Saravanan, C., Mahmoud, I., Elshami, W., & Taha, M. H. (2020). Knowledge, anxiety, fear, and psychological distress about COVID-19 among university students in the United Arab Emirates. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <http://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582189>.
- Seehuus, M., Moeller, R., W., & Peisch, V. (2021). Gender effects on mental health symptoms and treatment in college students. *Journal of American College Health, 69*(1), 95-102.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9). <http://doi.org/10.2196/21279>.
- Van den Berg, G. (2020). Context matters: Student experiences of interaction in open distance learning. *Turkish Online Journal of Distance Education, 21*(4), 223-236.

Ye, W., Ye, X., Liu, Y., Liu, Q., Vafaei, S., Gao, Y., Yu, H., Zhong, Y., & Zhan, C. (2020). Effect of the novel coronavirus pneumonia pandemic on medical students' psychological stress and its influencing factors. *Frontiers in Psychology, 11*. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.548506>.

أ. د. نبيلة يوسف الكندري، تعمل حالياً أستاذاً في قسم الإدارة التربوية بكلية التربية في جامعة الكويت. حاصلة على دكتوراه في إدارة التعليم العالي من جامعة جورج واشنطن الأمريكية، 2001. الاهتمامات البحثية: إدارة التعليم العالي والشؤون الطلابية، اقتصاديات التربية، والتخطيط التربوي، والإدارة والقيادة التربوية.

الإيميل: nabilah.alkandari@ku.edu.kw

للاستشهاد:

الكندري، نبيلة يوسف. (2023). آثار التعليم عن بعد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الكويت. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*, 49(190)، 43-75.

<https://www.doi.org/10.34120/0382-049-190-002>

To cite:

AlKandari, N. Y. (2023). Effects of distance learning on psychological health of Kuwait University students. *Journal of the Gulf and Arabian Peninsula Studies*, 49(190), 43-75.

<https://www.doi.org/10.34120/0382-049-190-002>

