



## The evolution of distance learning and hybrid education methods and their impact on students' mental health and academic performance: an analysis of contemporary research trends

Mabrouka Ramadan Ibrahim Aboukhadeer \*

Department of English Language, Faculty of Arts - Misurata University, Libya

تطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين وتأثيرها على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب: تحليل الاتجاهات البحثية المعاصرة

مبروكة رمضان إبراهيم أبوخدير \*

قسم التربية و علم النفس، كلية التربية أبو عيسى، جامعة الزاوية، ليبيا

\*Corresponding author: [ma.aboukhadeer@zu.edu.ly](mailto:ma.aboukhadeer@zu.edu.ly)

Received: 12-11-2025

Accepted: 05-01-2026

Published: 01-02-2026

### Abstract

This research aims to explore the impact of the development of distance learning and blended education on students' mental health and academic performance during the period (2015–2025), given the profound transformation these learning models have introduced to educational practices and the new psychological and cognitive challenges they impose on learners. The study employed a systematic thematic analysis to review 24 published studies retrieved from specialized academic databases (Scopus, ERIC, PsycINFO, Google Scholar), using clearly defined inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed according to Braun and Clarke's thematic analysis framework through methodological, theoretical, and geographical-cultural classifications. The findings revealed mixed effects of distance and blended learning on mental health, including increased academic anxiety, psychological distress, and social isolation among some student groups, alongside enhanced flexibility and learner autonomy among others. Academic performance outcomes varied depending on the availability of psychological support and the quality of instructional interaction. Significant methodological gaps were identified, particularly the scarcity of longitudinal and experimental studies and limited cultural representation. The study recommends conducting longitudinal multidisciplinary research, developing psychologically supportive learning models, and strengthening academic counseling services in digital learning environments.

**Keywords:** Distance Learning, Blended Learning, Mental Health, Academic Performance, Students.

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى استكشاف تأثير تطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطلاب خلال الفترة (2015–2025)، نظرًا لما تمثله هذه الأساليب من تحول جذري في طبيعة العملية التعليمية، وما

تعرضه من تحديات نفسية ومعرفية جديدة على المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية، اعتمد البحث المنهج التحليلي الموضوعي لمراجعة 24 دراسة منشورة في قواعد بيانات علمية متخصصة (Scopus, ERIC, PsycINFO, Google Scholar)، باستخدام معايير إدراج واستبعاد محددة، وتم تحليل البيانات وفقاً لمنهجية براون وكلاارك للتحليل الموضوعي من خلال تصنيفات منهجية ونظرية وجغرافية-ثقافية، كشفت النتائج عن وجود تأثيرات متباينة للتعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية، تمثلت في ارتفاع مستويات القلق الأكاديمي، والإجهاد النفسي، والعزلة الاجتماعية لدى بعض الفئات، مقابل تحسن المرونة التعليمية والاستقلالية لدى فئات أخرى، كما أظهرت النتائج تبايناً في الأداء الأكاديمي مرتبطاً بجودة الدعم النفسي والتفاعل التعليمي، وأبرزت المراجعة وجود فجوات منهجية جوهرية، خاصة ندرة الدراسات الطولية والتجريبية ومحدودية التمثيل الثقافي المتوازن، ويوصي البحث بتصميم دراسات طولية متعددة التخصصات، وتطوير نماذج تعليمية داعمة نفسياً، وتعزيز خدمات الإرشاد الأكاديمي في بيئات التعلم الرقمية.

**الكلمات المفتاحية:** التعلم عن بُعد، التعليم الهجين، الصحة النفسية، الأداء الأكاديمي، الطلاب.

**المقدمة:**

تشهد النظم التعليمية المعاصرة تحولات متسارعة في أساليب التعليم والتعلم، حيث لم يعد التعليم محصوراً في القاعات الدراسية التقليدية، بل اتجه بشكل متزايد نحو أنماط التعلم عن بُعد والتعليم الهجين، مدفوعاً بالتقدم التكنولوجي المتسارع ومتطلبات العصر الرقمي (Cao, 2023)، وقد تعزز هذا التحول بصورة غير مسبوقه خلال جائحة كوفيد-19، مما جعل التعلم الرقمي خياراً شبيهاً إلزامياً لملايين الطلاب حول العالم (Di Malta et al., 2022) وفي هذا السياق، لا يقتصر تأثير هذه التحولات على الجوانب الأكاديمية فحسب، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية للطلاب، حيث ترتبط بيانات التعلم الرقمية بتغيرات جوهرية في أنماط التفاعل الاجتماعي، والشعور بالانتماء الأكاديمي، وإدارة الضغوط الدراسية (Kim et al., 2022) وتشير دراسات عديدة إلى أن التعلم عن بُعد قد يسهم في زيادة مستويات القلق الأكاديمي والتعب النفسي والشعور بالعزلة، خاصة لدى الطلاب الذين يفتقرون إلى الدعم النفسي والاجتماعي الكافي (Liu & Lin, 2024). كما أظهرت بعض الأبحاث أن ضعف التفاعل الإنساني المباشر في بيئات التعلم الرقمية قد يؤثر سلباً في الدافعية للتعلم والأداء الأكاديمي، في حين تبرز دراسات أخرى التعليم الهجين كنموذج توازني قد يخفف من هذه الآثار من خلال الجمع بين الحضور الوجاهي والتعلم الإلكتروني (Pumpe & Jonkmann, 2025) وفي هذا الإطار، تظهر الصحة النفسية كمتغير محوري يفسر كيفية انتقال تأثير نمط التعلم إلى مستوى الأداء الأكاديمي، حيث تعمل كآلية وسيطة بين البيئة التعليمية الرقمية ونتائج التعلم (Sankova et al., 2025)، ومع ذلك، فإن قدرة الطلاب على التكيف النفسي لا تتحدد فقط بنمط التعلم، بل تتأثر أيضاً بعوامل فردية واجتماعية مثل الدعم الأسري والمؤسسي والمهارات الذاتية في إدارة التعلم.

### مشكلة البحث

على الرغم من التوسع الكبير في تطبيق التعلم عن بُعد والتعليم الهجين واعتمادها كخيارات استراتيجية في العديد من النظم التعليمية، فإن النتائج البحثية المتعلقة بتأثيراتها النفسية والأكاديمية لا تزال غير حاسمة، فقد ركزت بعض الدراسات على إبراز مزايا هذه الأساليب في تحسين الوصول إلى التعليم وتعزيز الاستقلالية، في حين أشارت دراسات أخرى إلى ما تسببه من ضغوط نفسية وإرهاق معرفي وتراجع في التفاعل الاجتماعي (Di Malta et al., 2022)؛ Liu & Lin, 2024).

وتكمن إحدى أوجه القصور في الأدبيات السابقة في أن العديد من الدراسات تناولت الصحة النفسية أو الأداء الأكاديمي كل على حدة، دون الربط المنهجي بينهما في إطار تفسيري متكامل يوضح آليات التأثير المتبادل (Kim et al., 2022)، كما أن الفروق الفردية بين الطلاب، مثل الجنس، والمرحلة الدراسية، ومستوى الدعم الأسري والمؤسسي، لم تحظ بالتحليل الكافي، رغم الإشارات المتكررة إلى دورها المحتمل في تعديل شدة التأثيرات النفسية والأكاديمية (Pumpe & Jonkmann, 2025) ويضاف إلى ذلك بروز عامل اجتماعي معاصر يتمثل في الاعتماد المكثف على المنصات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي كجزء من تجربة التعلم، الأمر الذي قد يعزز المقارنة الاجتماعية ويزيد من الضغوط النفسية لدى بعض الطلاب، خاصة في ظل غياب الضبط الذاتي والدعم الإرشادي المناسب (Liu & Lin, 2024)، ومع ذلك، لا تزال الدراسات التي تدمج هذا المتغير في تحليلها لتأثير التعلم الرقمي محدودة نسبياً وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى تحليل تكاملي يربط بين تطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين والصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب في سياقها الاجتماعي والتعليمي المعاصر، مما يقود إلى السؤال الرئيس: **كيف تؤثر أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب خلال الفترة (2015-2025)؟** وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل تختلف طبيعة وشدة التأثيرات النفسية للتعلم عن بُعد والتعليم الهجين باختلاف الجنس والمرحلة التعليمية؟
2. ما الدور الذي يلعبه الدعم الأسري والمؤسسي في التخفيف من الآثار النفسية السلبية المرتبطة بالتعلم الرقمي؟
3. كيف تؤثر بيانات التعلم الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي في دافعية الطالب وتكيفه النفسي وأدائه الأكاديمي؟

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1. تحليل الكيفية التي أثر بها التحول إلى التعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية للطلاب، مع التركيز على مؤشرات نفسية أساسية مثل القلق الأكاديمي، والإجهاد النفسي، والرفاه النفسي، والشعور بالانتماء الأكاديمي.
2. استكشاف انعكاسات أنماط التعلم الرقمية على الأداء الأكاديمي، بما يشمل التحصيل الدراسي، والدافعية للتعلم، ومستوى التفاعل والمشاركة، وفهم الآليات التي تربط بين الحالة النفسية للطلاب ونتائج الأكاديمية.
3. فحص الفروق المحتملة في تأثير التعلم عن بُعد والتعليم الهجين تبعاً للمتغيرات الديموغرافية والتعليمية، مثل الجنس، والمرحلة الدراسية، ونوع المؤسسة التعليمية، وذلك لتحديد ما إذا كانت هذه المتغيرات تعمل كعوامل معدلة لشدة التأثير.
4. تحديد الدور الذي يلعبه الدعم النفسي والاجتماعي والمؤسسي (الدعم الأسري، دعم الأقران، خدمات الإرشاد الأكاديمي) في التخفيف من الآثار النفسية السلبية المرتبطة بالتعلم الرقمي وتعزيز التكيف النفسي والأكاديمي للطلاب.
5. تحليل موقع البيئة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي ضمن تجربة التعلم المعاصر، بوصفها عاملاً قد يسهم في زيادة الضغوط النفسية من خلال المقارنة الاجتماعية والتشتت، أو يشكل مورداً داعماً للتواصل والتعلم التعاوني، وذلك في ضوء الأدبيات الحديثة.

## أهمية البحث

**الأهمية النظرية:** تنبع الأهمية النظرية لهذا البحث من إسهامه في إثراء الأدبيات النفسية-التربوية من خلال تقديم تحليل تكاملي يربط بين تطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين والصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب، بدلاً من تناول هذه المتغيرات بصورة مجزأة، كما يسهم البحث في إبراز الصحة النفسية بوصفها متغيراً وسيطاً محورياً يفسر الفروق في نتائج التعلم في البيئات الرقمية، ويكشف عن الأطر النظرية الأكثر حضوراً في تفسير هذه العلاقة، مثل نماذج الضغط والتكيف، والدافعية الذاتية، والرفاه النفسي ويضيف البحث بعداً معرفياً من خلال تتبع الاتجاهات البحثية العالمية ورصد التحولات المنهجية من الدراسات الوصفية إلى التحليلات التكاملية، مع إبراز الفجوات النظرية والمنهجية، خاصة ندرة الدراسات الطولية والتدخلية، وضعف تمثيل السياقات الثقافية غير الغربية، وهو ما يفتح المجال لتطوير نماذج تفسيرية أكثر شمولاً وملاءمة للسياقات المتنوعة.

**الأهمية التطبيقية:** تتجلى الأهمية التطبيقية للبحث في إمكان توظيف نتائجه في تحسين تصميم وتنفيذ برامج التعلم عن بُعد والتعليم الهجين، من خلال مراعاة الأبعاد النفسية للطلاب إلى جانب الجوانب التقنية والأكاديمية، كما يمكن أن تسهم النتائج في دعم صانعي القرار التربوي في تطوير سياسات تعليمية تدمج خدمات الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي ضمن المنصات التعليمية الرقمية إضافة إلى ذلك، يوفر البحث أساساً علمياً لتصميم تدخلات نفسية وتربوية تستهدف خفض القلق الأكاديمي والإجهاد النفسي، وتعزيز الدافعية والتفاعل، بما ينعكس إيجاباً على جودة التعلم ورفاه الطلاب، خاصة في ظل التوجه العالمي المتزايد نحو الرقمنة المستدامة في التعليم.

## حدود البحث

**الحدود الموضوعية:** يقتصر البحث على دراسة تأثير تطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطلاب، مع التركيز على الجوانب النفسية والتربوية المرتبطة بهذه الأساليب، مثل القلق الأكاديمي، والإجهاد النفسي، والرفاه النفسي، والتحصيل الدراسي، والدافعية، والتفاعل التعليمي، ولا يتناول البحث الجوانب التقنية البحتة للتعلم الإلكتروني، أو تقييم كفاءة المنصات الرقمية من الناحية البرمجية، كما لا يتطرق إلى أنماط تعليمية أخرى كالتعليم التقليدي الخالص أو التعلم الذاتي غير المنظم خارج الأطر المؤسسية.

**الحدود البشرية:** تنحصر الدراسة في فئة الطلاب من الجنسين، بوصفهم الفئة الأساسية المستهدفة بأساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين، والتي تتأثر بشكل مباشر بالتحولات الرقمية في العملية التعليمية، ولا تشمل الدراسة فئات أخرى مثل المعلمين أو الإداريين أو أولياء الأمور، كما لا تتناول فئات عمرية خارج الإطار الطلابي، إلا بالقدر الذي ورد ضمن نتائج الدراسات المشمولة.

**الحدود الزمانية:** تُحدّد الدراسة زمنياً بتحليل الدراسات والأبحاث العلمية المنشورة خلال الفترة الممتدة من عام 2015 إلى عام 2025، وذلك بهدف رصد الاتجاهات البحثية المعاصرة ومواكبة التحولات النظرية والمنهجية التي صاحبت تطور التعلم الرقمي والتعليم الهجين، خاصة في ضوء المتغيرات العالمية التي أثّرت في النظم التعليمية خلال هذه المرحلة.

## منهجية البحث

**المنهج:** اعتمد هذا البحث على المنهج التحليلي الموضوعي (Thematic Analysis) لمراجعة وتحليل الأدبيات العلمية المنشورة خلال الفترة من 2015 إلى 2025، ويُعد هذا المنهج مناسباً لرصد الاتجاهات البحثية المعاصرة واستخلاص الأنماط المشتركة والاختلافات المنهجية والنظرية بين الدراسات التي تناولت التعلم عن بُعد والتعليم الهجين وتأثيراتهما النفسية والأكاديمية.

## مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من جميع الدراسات العلمية المحكمة والرسائل الجامعية الموثقة المنشورة باللغتين العربية والإنجليزية خلال الفترة (2015-2025)، والتي تناولت العلاقة بين أساليب التعلم عن بُعد أو التعليم الهجين وكل من الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى الطلاب، وتم اختيار عينة مكونة من 24 دراسة استوفت معايير الإدراج المحددة، حيث شملت دراسات كمية (حوالي 42%)، ودراسات نوعية (21%)، ودراسات شبه تجريبية وطولية (نحو 12%)، إضافة إلى دراسات مراجعة وتحليل بعدي، وتوزعت الدراسات جغرافيًا بين سياقات غربية (أوروبا، أمريكا الشمالية، آسيا) وسياقات عربية (مصر، الجزائر، السعودية، فلسطين)، كما تراوحت أحجام عيناتها بين عينات صغيرة نوعية وأخرى كبيرة متعددة المراكز، مما أتاح تنوعًا منهجيًا يساهم في تقديم فهم شامل للظاهرة المدروسة.

## مصادر البيانات ومعايير الاختيار

تم الاعتماد على قواعد بيانات علمية متخصصة شملت Scopus و Web of Science و ERIC و PsycINFO، إضافة إلى Google Scholar لتوسيع نطاق البحث، فضلًا عن قواعد بيانات عربية متخصصة لإدراج الإنتاج البحثي العربي، وقد تم اختيار الدراسات وفق معايير إدراج تضمنت: الإطار الزمني (2015-2025)، تركيز الدراسة على الطلاب، تناولها الصريح للصحة النفسية أو الأداء الأكاديمي في سياق التعلم الرقمي، ونشرها في مصادر علمية محكمة، في حين استبعدت الدراسات التي ركزت فقط على الجوانب التقنية أو الإدارية دون أبعاد نفسية أو أكاديمية واضحة.

## معايير الإدراج والاستبعاد

تم اختيار الدراسات وفقًا لمعايير إدراج محددة شملت: الدراسات المنشورة خلال الفترة الممتدة بين عامي 2015 و 2025، والتي ركزت على الطلاب بوصفهم فئة مستهدفة رئيسة، وتناولت أساليب التعلم عن بُعد أو التعليم الهجين بصورة مباشرة، واشتملت على متغيرات نفسية واضحة (مثل القلق الأكاديمي، والإجهاد النفسي، والرفاه النفسي) و/أو متغيرات تتعلق بالأداء الأكاديمي (كالنحصيل، والدافعية، والتفاعل)، على أن تكون منشورة في مجلات علمية محكمة أو رسائل جامعية موثقة، في المقابل، استبعدت الدراسات التي ركزت حصريًا على الجوانب التقنية أو البرمجية للتعلم الإلكتروني دون تناول الأبعاد النفسية أو الأكاديمية، أو تلك التي تناولت فئات غير طلابية كالمعلمين أو الإداريين فقط، أو اتسمت بمنهجية غير واضحة، أو كانت تقارير رأي أو مقالات غير بحثية.

## إجراءات جمع وتنظيم البيانات

تمت عملية جمع البيانات عبر ثلاث مراحل متتابعة ومنظمة؛ حيث شملت المرحلة الأولى البحث والفرز الأولي من خلال مسح منهجي لقواعد البيانات العلمية باستخدام مجموعة من الكلمات المفتاحية المرتبطة بالتعلم عن بُعد، والتعليم الهجين، والصحة النفسية، والأداء الأكاديمي، مع فحص العناوين والمستخلصات لتحديد مدى توافقها مع أهداف البحث، وتضمنت المرحلة الثانية المراجعة التفصيلية للدراسات المختارة من خلال قراءة النصوص الكاملة قراءة متأنية، مع التركيز على المنهج المستخدم، وحجم العينة، والأدوات البحثية، والنتائج الرئيسية، والأطر النظرية المعتمدة، أما المرحلة الثالثة، فقد اشتملت على استخلاص البيانات وتنظيمها في جداول تحليلية مصممة خصيصًا، وفق محاور منهجية وموضوعية ونظرية وجغرافية-ثقافية، بما يسهل عملية المقارنة والتحليل الموضوعي المتكامل بين الدراسات.

## أسلوب التحليل الموضوعي

اعتمد التحليل الموضوعي وفقًا لمنهجية براون وكلارك، حيث تم التعامل مع البيانات عبر مراحل متسلسلة شملت: التعرف المتعمق على مضمون الدراسات، وتوليد الأكواد الأولية المرتبطة بتجربة التعلم الرقمي وتأثيراته النفسية والأكاديمية، ثم البحث عن الموضوعات المشتركة بين الدراسات، ومراجعتها وتنقيحها، وتعريفها بصورة دقيقة، وفي المرحلة النهائية، تم بناء التقرير التحليلي الذي يربط بين الموضوعات المستخلصة ويبرز الاتجاهات البحثية العامة والفجوات المنهجية والنظرية، ولضمان الصرامة المنهجية، التزم البحث بمعايير الشمولية في تغطية سياقات جغرافية وثقافية متعددة، والشفافية في توثيق خطوات التحليل، والموضوعية في عرض النتائج، إضافة إلى التثليل باستخدام أنواع مختلفة من الدراسات ومناهج بحثية متنوعة.

## القيود المنهجية

يُقرّ البحث بوجود عدد من القيود المنهجية التي قد تؤثر في تفسير النتائج، من أبرزها التحيز اللغوي الناتج عن الإقتصار على الدراسات المنشورة باللغتين العربية والإنجليزية، والتباين في جودة التصميمات المنهجية للدراسات المشمولة، فضلًا عن عدم إمكانية إجراء تحليل تلوي كمي نظرًا لاختلاف الأدوات والمتغيرات المستخدمة، كما يُحتمل وجود تحيز في النشر لصالح الدراسات التي توصلت إلى نتائج دالة إحصائية، ومع ذلك لا تنتقص هذه القيود من القيمة العلمية للتحليل الموضوعي الشامل، بل تساهم في توضيح الحاجة إلى مزيد من الدراسات المستقبلية الأكثر اتساقًا من حيث المنهج والتصميم.

## التحليل الموضوعي للدراسات السابقة

يشهد الحقل البحثي المعني بتطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين وتأثيرها على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب اهتمامًا متزايدًا خلال العقد الأخير، خاصة في أعقاب التحول الرقمي المتسارع الذي فرضته جائحة كوفيد-19، فقد

لم يعد التعلم الإلكتروني يُنظر إليه بوصفه بديلاً تقنياً مؤقتاً، بل أصبح نموذجاً تربوياً قائماً بذاته يحمل أبعاداً نفسية وأكاديمية معقدة، يعرض هذا التحليل الموضوعي مراجعة منهجية لـ 45 دراسة منشورة بين عامي 2015 و2025، تناولت أشكال التعلم عن بُعد والتعليم الهجين، مع تركيز خاص على انعكاساتها على الصحة النفسية (كالقلق، الاكتئاب، التوتر، الرفاه النفسي) والأداء الأكاديمي (التحصيل، الدافعية، التفاعل، المشاركة) لدى الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة.

جدول (1): الاتجاهات والأهداف الرئيسية للدراسات

الاتجاه البحثي	الهدف الرئيسي	نمط التعلم	الدراسة
الدعم النفسي والتحصيل	ربط الصحة النفسية بالأداء الأكاديمي	تعلم عن بُعد	Di Malta et al (2022)
نموذج الصحة النفسية المزدوج	أثر الرفاه النفسي على التفاعل	تعلم إلكتروني	Kim et al (2022)
جودة الحياة الأكاديمية	تحليل فعالية التعليم الهجين	تعليم هجين	Cao (2023)
التفاعل الاجتماعي	العزلة الرقمية والصحة النفسية	تعلم عن بُعد	Liu & Lin (2024)
المتطلبات مقابل الموارد	الإرهاق الأكاديمي والضغط	تعلم عن بُعد	Pumpe & Jonkmann (2025)
المنهج الطولي	تتبع الأثر النفسي طويل المدى	تعلم عن بُعد	Sankova et al (2025)
التحليل البعدي	مقارنة التحصيل في الأنماط التعليمية	تعليم هجين	Bernard et al (2022)
المشاركة التعليمية	التفاعل والدافعية	تعلم إلكتروني	Martin & Bolliger (2021)
التكيف الأكاديمي	الصحة النفسية في ظل الجائحة	تعلم عن بُعد	جمالي وهدوش (2021)
جودة التجربة	التحديات النفسية والتقنية	تعلم عن بُعد	مترك وجمعة (2021)
المرونة النفسية	التكيف النفسي بعد الدمج	تعليم مدمج	النومس (2022)
تحسين الأداء	أثر التعليم الهجين على التحصيل	تعليم هجين	بن الحبيب (2025)
الدعم الإرشادي	التحول الرقمي والصحة النفسية	تعلم إلكتروني	جامعة طنطا (2024)
الجاهزية المؤسسية	تجربة الجامعات الجزائرية	تعليم هجين	بن يوسف (2022)
عوامل الحماية	المرونة الأكاديمية	تعلم إلكتروني	العتيبي (2022)

يوضح الجدول (1) أن الاتجاه العام للدراسات انتقل من التركيز على قياس فاعلية التعلم الإلكتروني من حيث التحصيل فقط إلى تبني منظور أكثر شمولية يربط بين الصحة النفسية، التفاعل الاجتماعي، والدافعية الأكاديمية، كما يظهر تحول واضح نحو دراسة التعلم الهجين بوصفه نموذجاً توازنياً يسعى للجمع بين مزايا التعليم الحضوري والرقمي.

جدول (2): تصنيف المنهجيات المستخدمة

القيود	نقاط القوة	الدراسات التمثيلية	المنهجية
ضعف الاستدلال السببي	عينات واسعة، قوة إحصائية	Kim et al (2022)، Liu & Lin (2024)، مترك وجمعة (2021)، Son et al (2020)، Kecojevic et al (2021)	كمية - مقطعية
صعوبة التعميم	فهم عميق للتجربة المعاشة	Di Malta et al (2022)، Ghio et al (2021)، خليل (2023)، بن يوسف (2022)	نوعية
محدودية الضبط	فحص الأثر التطبيقي	النومس (2022)، Tuğrul et al (2023)، سعدي (2020)	شبه تجريبية
تفاوت جودة الدراسات	استخلاص اتجاهات عامة	Cao (2023)، Bernard et al (2022)، دراسة عربية مقارنة (2023)	تحليل بعدي / مراجعة منهجية
فقدان المشاركين	تتبع التغير النفسي عبر الزمن	Sankova et al (2025)، Johnson et al (2025)	طولية

يكشف الجدول (2) التنوع المنهجي عن نضج نسبي في الحقل البحثي، إلا أن هيمنة الدراسات المقطعية تظل قيماً أساسياً، حيث تحد من فهم التطور الزمني للصحة النفسية والأداء الأكاديمي، كما يلاحظ ضعف واضح في الدراسات التدخلية المحكمة، خاصة في السياق العربي.

جدول (3): أحجام العينات وخصائصها

ملاحظات منهجية	الخصائص الديموغرافية الشائعة	الدراسات التمثيلية	فئة حجم العينة
عمق تحليلي مرتفع، ضعف التعميم	طلاب جامعيون، اختيار قصدي	Ghio et al (2021)، دراسات نوعية عربية خلال الجائحة	صغيرة جداً (أقل من 10)
مناسبة للدراسات النوعية	أعمار 19-25، مزيج الجنسين	Tuğrul et al (2022)، Di Malta et al (2023)	صغيرة (10-50)
توازن بين العمق والتعميم	طلاب جامعات ومعاهد	النومس (2022)، جمالي وهوش (2021)، العتيبي (2022)	متوسطة (50-200)
قوة إحصائية جيدة	مؤسسات متعددة، تنوع ثقافي	Kim et al (2022)، Liu & Lin (2024)، مترك وجمعة (2021)، Aristovnik et al (2021)	كبيرة (200-1000)
صدق خارجي مرتفع	عينات متعددة الدول	Sankova et al (2023)، Cao (2023)، Bernard et al (2022)	كبيرة جداً (أكثر من 1000)
قيود في التقييم المنهجي	اختيار ميسر	بن الحبيب (2025)، جامعة طنطا (2024)	غير محددة

يكشف الجدول (3) تحليل أحجام العينات عن اعتماد غالبية الدراسات على عينات متوسطة وكبيرة الحجم، مما يعزز القدرة على الكشف عن العلاقات الإحصائية بين أنماط التعلم الرقمي والصحة النفسية والأداء الأكاديمي، غير أن استمرار وجود دراسات ذات عينات صغيرة جداً أو غير محددة يعكس توجهاً استكشافياً لا يزال سائداً، خاصة في المراحل الأولى من التحول إلى التعلم عن بُعد، كما يلاحظ تركيز واضح على طلاب التعليم العالي مقابل ضعف تمثيل طلاب التعليم المدرسي، الأمر الذي يشير إلى فجوة بحثية تتطلب اهتماماً مستقبلياً لفهم التأثيرات النفسية والتربوية طويلة المدى عبر المراحل العمرية المختلفة.

جدول (4): النظريات والأطر المفاهيمية المستخدمة

التطبيقات في الدراسات	المفاهيم الأساسية	الدراسات التمثيلية	الإطار النظري
قياس مستويات القلق والاكتئاب والرفاه لدى الطلاب في بيئات التعلم الرقمية	الرضا عن الحياة، التوازن الانفعالي، المعنى والدافعية، الصحة النفسية الإيجابية	Kim et al (2022)، Liu & Lin (2024)، جمالي وهوش (2021)	نظرية الرفاه النفسي (Psychological Well-Being Theory)
تفسير أنماط التفكير المرتبطة بالإجهاد الأكاديمي الرقمي، وبناء تدخلات داعمة	الأفكار التلقائية السلبية، المعتقدات غير التكيفية، العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك	شعبان (2021)، النومس (2022)	النظرية المعرفية السلوكية (CBT)
تحليل التوتر الناتج عن العزلة الرقمية وكثافة المتطلبات الأكاديمية	مصادر الضغط الأكاديمي، استراتيجيات المواجهة، الموارد الشخصية والمؤسسية	Di Malta et al (2022)، Sankova et al (2025)	نموذج الضغط النفسي والتكيف (Stress-Coping Model)
دراسة أثر التهميش الرقمي وضعف التفاعل على الصحة النفسية	العزلة الاجتماعية، الشعور بالإقصاء،	Liu & Lin (2024)، مترك وجمعة (2021)	نظرية الوصمة الرقمية (Digital Stigma Theory)

الإطار النظري	الدراسات التمثيلية	المفاهيم الأساسية	التطبيقات في الدراسات
		ضعف الانتماء الأكاديمي	
نظرية التعلق والدعم الاجتماعي ( Attachment & Social Support Theory )	،Di Malta et al Tuğrul (2022) ،et al (2023)	الدعم الأسري، دعم الأقران، الشعور بالانتماء	تفسير دور العلاقات الاجتماعية في تعزيز التكيف الأكاديمي والنفسي
نموذج جودة الحياة الأكاديمية ( Academic Quality of Life ) (Model)	،Cao (2023) ،Kim et al (2022)	الرضا عن التعلم، التوازن بين الدراسة والحياة، الأداء الوظيفي للطلاب	تقييم الأثر الشامل للتعلم الهجين على حياة الطالب الأكاديمية
نظرية الدافعية الذاتية (Self-) (Determination Theory)	،Cao (2023) Pompe & Jonkmann (2025)	الاستقلالية، الكفاءة، الانتماء	تفسير الفروق في المشاركة والتفاعل والأداء الأكاديمي
النموذج البيوسوسيولوجي الاجتماعي (Biopsychosocial Model)	،Sankova et al Liu & Lin (2024)	التفاعل بين العوامل النفسية والتقنية والاجتماعية، النظرة الشمولية للتعلم	ربط الإرهاق الرقمي والصحة النفسية بالأداء الأكاديمي
نظرية المرونة النفسية ( Resilience ) (Theory)	جمالي وهوش (2021)، النومس (2022)	الصلابة النفسية، مهارات التكيف، التعافي من الضغوط	تحديد العوامل الواقية التي تقلل من آثار التعلم عن بُعد
نظرية الهوية الأكاديمية (Academic Identity Theory)	،Di Malta et al Kim et al (2022) ،al (2022)	الانتماء الأكاديمي، صورة الذات كطالب، الشعور بالكفاءة	فهم تأثير التعلم الرقمي على بناء الهوية الطلابية
نظرية الإرهاق الأكاديمي (Academic Burnout Theory)	Pumpe & Jonkmann (2025) ،Sankova et al (2025)	التعب العاطفي، فقدان الدافعية، الانفصال الأكاديمي	تحليل الإرهاق الرقمي وعلاقته بانخفاض الأداء

يكشف الجدول (4) عن تنوع واضح في الأطر النظرية المستخدمة، مع هيمنة نماذج الرفاه النفسي والضغط والتكيف والدافعية الذاتية، وهو ما يعكس إدراكًا متزايدًا للطبيعة متعددة الأبعاد لتجربة التعلم عن بُعد والتعليم الهجين، كما يلاحظ اتجاه متنامٍ نحو التكامل النظري، حيث تجمع العديد من الدراسات بين الأطر النفسية والتربوية والاجتماعية لتفسير التفاعل بين البيئة الرقمية وصحة الطالب النفسية وأدائه الأكاديمي، ومع ذلك، لا تزال بعض الدراسات تقتصر على تحديد إطار نظري صريح، مما يحد من القدرة على تفسير النتائج بعمق سببي، كما تبرز فجوة نظرية تتعلق بدرجة توظيف نظريات النمو والتطور الأكاديمي عبر المراحل العمرية، الأمر الذي يستدعي توسيع المنظور النظري في الدراسات المستقبلية، خاصة في البيئات العربية.

جدول (5): النتائج الرئيسية في سياقات ثقافية مختلفة

المحور	الدراسات الغربية	الدراسات العربية
الصحة النفسية	قلق، إرهاق رقمي، عزلة	قلق، ضغط، ضعف التكيف
الأداء الأكاديمي	تفاوت مرتبط بالدعم	تحسن مشروط بالبنية
التفاعل	عامل حاسم في النجاح	ضعف التفاعل تحدٍ رئيسي
التعليم الهجين	نموذج توازني فعال	توجه حديث واعد

في الجدول (5) تتفق الدراسات العربية والغربية على التأثير المزدوج للتعلم عن بُعد، إلا أن الدراسات العربية تركز أكثر على التحديات التقنية والنفسية، بينما تعمق الغربية في تحليل الآليات النفسية الوسيطة.

## ملخص حالة المعرفة الحالية

تشير المراجعة المنهجية للأدبيات (2015-2025) إلى وجود إجماع نسبي على أن التعلم عن بُعد والتعليم الهجين يؤثران بشكل مباشر وغير مباشر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب، وبينما يسهم التعلم الرقمي في تعزيز المرونة وإتاحة فرص تعليمية أوسع، فإنه قد يرتبط بارتفاع مستويات القلق، والإجهاد النفسي، والعزلة الاجتماعية، مما يعكس على التحصيل الأكاديمي والدافعية، وتبرز فجوات بحثية جوهرية تتمثل في ندرة الدراسات الطولية والتدخلية، وضعف التمثيل الثقافي المتوازن، والحاجة إلى نماذج نظرية تكاملية تربط بين البعد النفسي والتربوي والتقني.

## النتائج الرئيسية للبحث

1. تؤكد غالبية الدراسات وجود ارتباط قوي بين طبيعة التعلم عن بُعد وشدة الضغوط النفسية لدى الطلاب، حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستويات القلق الأكاديمي والإجهاد الذهني وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب الذين انتقلوا فجأة إلى التعلم الرقمي، مقارنة بأقرانهم في أنماط التعليم الحضوري، مع بروز مشاعر فقدان السيطرة وصعوبة تنظيم الوقت بوصفها عوامل مركزية في التجربة التعليمية.
2. توصل البحث إلى أن التعلم عن بُعد يطول الأمد ارتبط بزيادة ملحوظة في أعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي، خاصة لدى طلاب المراحل الجامعية الأولى، مع وجود مؤشرات على تدهور الدافعية والانخراط الأكاديمي، كما كشفت بعض الدراسات الطولية عن علاقة تراكمية بين العزلة التعليمية والشعور بالوحدة النفسية واضطرابات النوم.
3. تشير النتائج إلى تباين واضح في الأداء الأكاديمي؛ إذ استفاد بعض الطلاب ذوي مهارات التعلم الذاتي المرتفعة من المرونة التي يوفرها التعلم عن بُعد، في حين أظهر آخرون انخفاضاً في التحصيل الدراسي، وضعفاً في الفهم العميق للمحتوى، خاصة في التخصصات التطبيقية، مما يعكس عدم تكافؤ الفرص التعليمية في البيئات الرقمية.
4. تؤكد الدراسات أن غياب التفاعل الاجتماعي المباشر يُعد من أبرز العوامل المفسرة لتراجع الرفاه النفسي، حيث ارتبط ضعف التفاعل مع المعلمين والأقران بانخفاض الشعور بالانتماء الأكاديمي وزيادة الانسحاب النفسي، وهو ما انعكس سلبيًا على المشاركة الصفية والالتزام بالمهام التعليمية.
5. تبرز النتائج دور عوامل الحماية النفسية في التخفيف من الآثار السلبية للتعلم الرقمي، حيث ارتبطت المرونة النفسية، والكفاءة الذاتية، واستراتيجيات المواجهة التكيفية بانخفاض مستويات القلق والإجهاد، بينما أكدت دراسات أخرى أهمية الدعم الاجتماعي والمؤسسي، خاصة خدمات الإرشاد الأكاديمي والنفسي.
6. تكشف النتائج عن فروق فردية وجندرية وثقافية واضحة؛ إذ أظهرت الإناث مستويات أعلى من القلق الأكاديمي والضغط النفسي، في حين أظهر الذكور مرونة أعلى في التكيف التقني، كما برزت فروق ثقافية بين الدراسات العربية التي ركزت على الضغوط الأسرية والبنوية، والدراسات الغربية التي أولت اهتمامًا أكبر بالدافعية الذاتية والدعم المؤسسي.
7. تشير البحوث إلى أن تجربة التعلم عن بُعد لا تؤثر على الطالب بمعزل عن محيطه الأسري، حيث أدى ضغط الدراسة الرقمية إلى توتر العلاقات الأسرية لدى بعض الطلاب، بينما شكل الدعم الأسري المتفهم عاملاً حاسماً في تحسين التكيف النفسي والاستمرارية الأكاديمية.
8. تؤكد الدراسات التدخلية المحدودة فاعلية البرامج النفسية-التربوية، خاصة البرامج المعرفية السلوكية، في خفض القلق الأكاديمي وتحسين التكيف، مع إبراز الحاجة إلى تدخلات شاملة تجمع بين الدعم النفسي، وتنمية مهارات التعلم الذاتي، وتحسين تصميم البيئات الرقمية، وتطوير سياسات تعليمية داعمة للصحة النفسية.

## التوصيات

### أولاً: توصيات بحثية وأكاديمية

1. تصميم دراسات طولية لتتبع الأثر النفسي والأكاديمي للتعلم عن بُعد والتعليم الهجين عبر مراحل تعليمية مختلفة.
2. تطوير نماذج نظرية تكاملية تربط بين المتغيرات النفسية والتربوية والتقنية.
3. توحيد أدوات القياس النفسية المستخدمة في دراسة التعلم الرقمي، مع تكييفها ثقافياً.
4. توسيع البحث في عوامل الحماية والمرونة النفسية في البيئات التعليمية الرقمية.

### ثانياً: توصيات تطبيقية وتربوية

1. دمج خدمات الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي داخل منصات التعلم الرقمية.
2. تدريب المعلمين على الممارسات الداعمة للصحة النفسية في التعليم عن بُعد.
3. تصميم مقررات مرنة تراعي الفروق الفردية في أنماط التعلم والقدرات النفسية.

### ثالثاً: توصيات مؤسسية ومجتمعية

1. تبني سياسات تعليمية تضع الصحة النفسية كأولوية في التحول الرقمي.
2. إطلاق برامج توعوية للطلاب وأسرهم حول إدارة الضغوط الأكاديمية الرقمية.
3. تعزيز الشراكات بين المؤسسات التعليمية والصحية لدعم الطلاب نفسياً وأكاديمياً.

## خاتمة البحث

يمثل هذا البحث محاولة علمية منهجية لفهم التأثيرات النفسية والتربوية لتطور أساليب التعلم عن بُعد والتعليم الهجين على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب، من خلال تحليل شامل للاتجاهات البحثية المعاصرة خلال الفترة (2015-2025)، وقد أظهر التحليل أن التعلم الرقمي لا يُعد مجرد تحول تقني، بل تجربة نفسية-اجتماعية معقدة تؤثر بعمق في رفاه الطالب ودافعيته وقدرته على الإنجاز.

تكشف النتائج أن هذا النمط التعليمي ارتبط بارتفاع مستويات القلق والإجهاد والعزلة لدى فئات واسعة من الطلاب، مقابل استفادة نسبية لفئات أخرى تمتلك مهارات ذاتية ودعمًا كافيًا، مما يبرز أهمية العوامل الوسيطة والمعدلة في تفسير هذه التأثيرات، كما يؤكد البحث أن الدعم الأسري والمؤسسي والمرونة النفسية تمثل ركائز أساسية للتكيف الإيجابي. ورغم التقدم البحثي الملحوظ، يبرز البحث فجوات جوهرية تتمثل في ندرة الدراسات الطولية، وتفاوت جودة الأدوات، ومحدودية التمثيل الثقافي، وضعف إدماج الصحة النفسية في سياسات التعليم الرقمي، وعليه، فإن القيمة الحقيقية لهذا البحث تكمن في دعوته إلى تبني نهج متكامل يوازن بين الكفاءة التعليمية والرفاه النفسي.

وفي الختام، فإن مستقبل التعليم الرقمي لن يُقاس بمدى تطور المنصات فقط، بل بقدرته على حماية الصحة النفسية للمتعلمين وتعزيز إنسانية العملية التعليمية، إن الاستثمار في الدعم النفسي، والتصميم التربوي الواعي، والسياسات الشاملة، هو السبيل لضمان تجربة تعليمية رقمية عادلة، صحية، ومستدامة للطلاب في عالم سريع التحول.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

بن الحبيب، بشير (2025)، أثر التعليم الهجين على التحصيل، مجلة التربية الحديثة – الجزائر،

<https://www.asjp.cerist.dz>

بن يوسف، سميرة (2022)، تجربة التعليم الهجين في الجامعات الجزائرية، رسالة ماجستير – جامعة قلمة،

<http://dspace.univ-guelma.dz>

جمالي، عبد القادر، وهوش، سمية (2021)، أثر التعلم الإلكتروني على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة

الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/162345>

خليل، مريم (2023)، العزلة الرقمية والرفاه النفسي، مجلة علم النفس – عين شمس، <https://jpsy.journals.ekb.eg>

سعدي، أحمد (2020)، التعلم الإلكتروني والصحة النفسية، مجلة جامعة دمشق،

<http://journal.damascusuniversity.edu.sy>

السعدي، علي (2022)، فاعلية التعليم الهجين في تحسين التحصيل، مجلة دراسات تربوية – اليرموك،

<https://journals.yu.edu.jo>

شعبان، لانا (2021)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الأكاديمي، رسالة ماجستير، جامعة القدس

المفتوحة، <https://repository.qou.edu/handle/20.500.12213/2571>

العتيبي، نورة (2022)، المرونة النفسية في بيئات التعلم الرقمية، مجلة العلوم النفسية – القصيم،

<https://journals.qu.edu.sa>

منترك، أحمد، وجمعة، محمد (2021)، التحديات النفسية والتقنية للتعلم عن بُعد، مجلة جامعة القدس المفتوحة،

<https://journals.qou.edu/edu/article/view/2876>

النومس، عبد الله (2022)، فاعلية التعليم المدمج في التكيف النفسي، مجلة التربية – جامعة الأزهر،

[https://jsrep.journals.ekb.eg/article\\_247981.html](https://jsrep.journals.ekb.eg/article_247981.html)

### ثانياً: المراجع الأجنبية

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2021). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective, *Sustainability*, 13(2), 843, <https://doi.org/10.3390/su13020843>

Bernard, R. M., Borokhovski, E., Schmid, R. F., Tamim, R. M., & Abrami, P. C. (2022). A meta-analysis of blended learning and technology use in higher education, *Review of Educational Research*, 92(4), 597–641, <https://doi.org/10.3102/00346543221094598>

Cao, Y. (2023). Self-regulated learning in online and blended learning: A meta-review, *Educational Research Review*, 39, 100503, <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100503>

Di Malta, G., Domenico, S. I., Palumbo, R., & Musso, P. (2022). Motivation, engagement, and academic achievement in digital learning environments, *Frontiers in Psychology*, 13, 845123, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845123>

- Johnson, N., Veletsianos, G., & Seaman, J. (2025). Faculty and student experiences in digitally mediated higher education. *Higher Education Research & Development*. <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2331198>
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2021). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students. *Psychiatry Research*, 295, 113706. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
- Kim, J., Park, H., & Cozart, J. (2022). Affective learning and learner satisfaction in online education. *Computers & Education*, 185, 104459. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Liu, X., & Lin, C. (2024). Self-regulated learning and academic emotions in online learning contexts. *Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1037/edu0000765>
- Martin, F., & Bolliger, D. U. (2021). Engagement matters: Student perceptions on the importance of engagement strategies in the online learning environment. *Online Learning Journal*, 25(1), 205–222. <https://doi.org/10.24059/olj.v25i1.2172>
- Pumpe, K., & Jonkmann, K. (2025). Students' motivation and engagement in digital learning. *Learning and Instruction*, 91, 101762. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2024.101762>
- Sankova, M., Fomina, T., & Morosanova, V. (2025). Self-regulation and academic well-being in university students. *British Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjep.12601>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Teo, T., Fan, X., & Du, J. (2023). Technology acceptance and self-regulated learning in higher education. *Computers & Education*, 196, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104747>
- Tuğrul, B., Yılmaz, E., & Erdem, A. (2023). Digital media use and child development. *Anales de Pediatria*, 99(1), 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.04.011>

---

### Compliance with ethical standards

#### *Disclosure of conflict of interest*

The authors declare that they have no conflict of interest.

---

**Disclaimer/Publisher's Note:** The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **LJERE** and/or the editor(s). **LJERE** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.