Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (6), Issue (58): 30 Dec 2022
P: 129 - 157
ISSN: 2522-3399
مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (6)، العدد (58): 30 ديسمبر 2022م
ص: 129 - 157

Psychological burnout among some primary school teachers in Madinah in light of distance education during (COVID-19)

Mariam Rashid Al-Shamani
Saud Abdulaziz Al-hadidi
College of Education || Taibah University || KSA

Abstract: The current study aimed to identify the level of psychological burnout among primary school teachers in Medina in the light of distance education during the Corona pandemic (COVID-19), and to identify the differences in the level of psychological burnout according to the variables (years of service and marital status), and the researcher used the descriptive approach, and the tool was represented in the measure of psychological combustion of teachers in its modified form by the researcher and consists of (23) phrases distributed over (4) dimensions, applied to a random sample of (306) teachers, and the results of the study showed that The general arithmetic average of the level of burnout among primary school teachers in Medina was (2.50 out of 5) with a combustion estimate (weak) and (50.0%), and at the dimensional level, it was first solved by "job dissatisfaction" by (2.72), then "occupational pressure" by (2.61), third "negative trend towards students" by (2.38), and finally, the decrease in the level of administrative support by (2.29). All of them are estimated to be (weak) combustion and the absence of statistically significant differences in the level of psychological burnout among primary school teachers in Medina in light of distance education during the Corona pandemic (COVID-19) according to the two variables of the study, and based on the results the researcher recommended holding more training courses for male and female teachers, and adopting the method of distance education during bad weather, such as: extreme cold, rain, instead of suspending study.

Keywords: Psychological burnout, Primary school, Madinah, Distance education, COVID-19.

الاحتراق النفسي لدى بعض معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19)

مريم راشد الشاماني
سعود عبد العزيز الحديدي
كلية التربية || جامعة طيبة || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19)، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي وفقاً لمتغيري (سنوات الخدمة والحالة الاجتماعية)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت الأداة في مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين بصورته المعدلة من قبل الباحثة وتكون من(23) عبارة موزعة على (4) أبعاد، تم تطبيقه على عينة عشوائية بلغت (306) معلمة، وبينت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي العام لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة بلغ (2.50 من5) بتقدير احتراق (ضعيف) وبنسبة (50.0%)، وعلى مستوى الأبعاد؛ فقد حل أولاً "عدم الرضا الوظيفي" بمتوسط (2.72)، ثم "ضغوط المهنة" بمتوسط

(2.61)، وثالثاً "الاتجاه السلبي نحو التلاميذ" بمتوسط (2.38)، وأخيراً: انخفاض مستوى المساندة الإدارية بمتوسط (2.29). وجميعها بتقدير احتراق (ضعيف) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغيري الدراسة، واستنادا للنتائج أوصى الباحثان بعقد المزيد من الدورات التدريبية للمعلمين والمعلمات، وتبني أسلوب التعليم عن بعد أثناء سوء الأحوال الجوية، مثل: البرد الشديد، والأمطار، بدلاً من تعليق الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، المرحلة الابتدائية، المدينة المنورة، التعليم عن بعد، جائحة كورونا، كوفيد-19.

المقدمة.

يتعرض معظم الأشخاص لمواقف ضاغطة قد تسبب لهم العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية مثل: التوتر، والإحباط، والاحتراق النفسي، ونقص الدافعية، وغيرها من المشكلات التي تؤثر سلباً على جوانب الحياة.

وترى بوحارة (2016) أن الاحتراق النفسي من أكثر الظواهر السيكولوجية التي جذبت اهتمام الباحثين، ووُصف بأنه أكثر حدوثاً لدى أصحاب المهن التي تقدم المساعدة والعون للآخرين، وتعد مهنة التعليم من المهن الإنسانية التي يكثر في وسطها الإحساس بالضغط والتوتر لوجود أسباب مختلفة تساهم في ذلك.

والاحتراق النفسي هو تلك الأعراض من الإجهاد النفسي والجسمي التي تسببها ضغوط العمل على الفرد، وبالتالي تكوّن نظرة سلبية تجاه المهنة، كما أن الموظفين المصابين بالاحتراق النفسي قد يشعرون بالتعب والإجهاد العاطفي، والرغبة في التسرب من المؤسسة التي يعملون بها، وقد ينسحبون اجتماعياً، وينعزلون بعيداً عن الناس، فكيف إذا كان الحال مع مهنة لها مكانتها مثل مهنة التعليم (الشيوخ، 2011).

وقد أجرت بالحاج (2019) دراسة على عينة مكونة من 100 معلمة من معلمات التعليم الأساسي بمدينة الخمس لمعرفة ظاهرة الاحتراق النفسي، وآثارها على أفراد العينة، فتوصلت إلى أنهن يعانين من معوقات تحول دون قيامهن بأداء مهامهن بالشكل المطلوب؛ وبالتالي قد ينعكس سلباً على أدائهن، ويؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي، كما توصلت دراسة حمي (2019) التي أجراها في الجزائر إلى أن الإناث أكثر عرضة للإصابة بالاحتراق من الذكور وذلك حسب رأي الباحثين؛ لكثرة الضغوط المهنية والاجتماعية التي يتعرضن لها، كما أسفرت دراسة لي وآخرون (2020) عن أن الاحتراق النفسي مرتفع لدى عينة تكونت من 1795 معلماً لمرحلة ما قبل المدرسة في الصين، وارتبطت بشكل كبير بالاكتئاب.

وفي مطلع 2020 واجه العالم تحدياً كبيراً بسبب جائحة كورونا (COVID-19) التي سببت حرجاً لكثير من المؤسسات، خوفاً من تفشي العدوى ومنها: المؤسسات التعليمية، وقد استجابت المملكة العربية السعودية كغيرها من الدول إلى التحول المفاجئ لنمط التعليم عن بعد لمواجهة هذه الأزمة، مما أدى إلى زيادة العبء على المسؤولين في وزارة التعليم، وبالرغم من ذلك فقد أثبتوا جاهزيتهم، حيث سارعوا بتفعيل القنوات الفضائية، والتطبيقات الافتراضية، لاستمرار العملية التعليمية، كما قدموا الدورات التدريبية لقادة المدارس وللمعلمين والمعلمات، واستعدوا للرد على أي إشكالية قد تواجه مستخدمي هذه التطبيقات.

وقد منحت هذه الجائحة وزارة التعليم الفرصة للتطلع إلى استمرار تجربة التعليم عن بعد، لتصبح جزءاً من العملية التعليمية حتى بعد انتهاء الجائحة.

وترى زيادة (2020) أن التعليم عن بعد قادر على أن يكون أداة تعليمية تضمن استمرار العملية التعليمية ولو بالحد الأدنى في ظل جائحة كورونا (COVID-19) لما يمتلكه من مميزات، ولكنه لن يكون فاعلاً إذا لم يكن المعلم يمتلك المهارات الأساسية للتعليم عن بعد. ويتمثل دور المعلم في هذا النمط من التعليم في تخطيط العملية التعليمية بالإضافة إلى كونه باحثاً ومساعداً وموجهاً، وينبغي عليه أيضاً إتقان مهارة التواصل، والتمكن من فهم علوم العصر

والتقنيات المتطورة، كما يتطلب منه أن يقوم بتوظيف مهارات التعليم عن بعد بفاعلية أثناء التدريس وتشجيع المتعلمين على التفاعل وإرشادهم إلى كيفية اكتساب المعلومات.

وضمن استعدادات وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تم تقديم العديد من البرامج التدريبية للمعلمين حرصاً على استمرار العملية التعليمة عن بعد بفاعلية، والتغلب على ما قد يواجهون من مشكلات.

فقد أجرت غالم (2020) دراسة لتشخيص معوقات التعليم عن بعد خلال جائحة كوفيد-19 في الجامعات العربية، وذكرت أن هناك تحديات، ومشكلات كثيرة تواجه الطلبة وأولياء الأمور والأساتذة، وتؤدي إلى المزيد من الضغوط النفسية.

ونظراً لعدم توفر دراسات-على حد علم الباحثة- تناولت مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات في ضوء التعليم عن بعد، وكون الباحثة تعمل في مجال التعليم فقد رغبت في دراسة هذه الظاهرة، والتي قد تسهم في مساعدة المسؤولين على وضع الحلول المناسبة للتعليم عن بعد في ظل الأزمات.

مشكلة الدراسة:

إن الضغوط المختلفة لمهنة التعليم التي يواجهها المعلم أثناء عمله لها انعكاساتها السلبية على النواحي النفسية، والانفعالية، والجسمية، والاجتماعية لديه، لأن هذه الضغوط قد تتعارض مع التناغم الطبيعي لجسم الإنسان ونفسيته، وقدراته الطبيعية، وقد يؤدي ذلك إلى إرهاق جسمي وعصبي يمنع المعلم من تحقيق التوازن، ومن ثم يفشل في القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه (النوايسة، 2013).

وقد قامت العشماوي (2018) بدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بالمجمعة، وتوصلت إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من الاحتراق النفسي بمستوى متوسط.

وفي دراسة (Alexander, Aikaterini and Marina, 2013) التي هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والثانوية في مدارس اتكيا، توصل الباحثون إلى وجود مستويات من الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية مقارنة بمعلمي المرحلة الثانوية.

أما غولي (2019) فقد توصلت في دراستها التي هدفت إلى التعرف على واقع استخدام التعليم الالكتروني لتطوير التعليم والتعلم في المدارس الثانوي من وجهة نظر المدرسين والمدرسات، إلى أن التعليم الالكتروني قد يسهل عمل المدرسين في مختلف المجالات ويؤدي إلى زيادة عملية التفاعل مع المادة العلمية.

ومن هنا جاءت الحاجة لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ظل التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).

أسئلة الدراسة:

1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19)؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغيري (سنوات الخدمة- الحالة الاجتماعية)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).
2. فحص مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغيري (سنوات الخدمة- الحالة الاجتماعية).

أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية ظاهرة الاحتراق النفسي والتي أُدرجت في 27 مايو 2019 كظاهرة مهنية، ضمن قائمة "التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض" ICD-11 (صالح، 2020)، وتعد مهنة التعليم من المهن التي لا يمكن الاستغناء عنها، لما لها من مكانة في صقل شخصية الفرد، وبناء المجتمع.
- ومن المؤمل أن تفيد هذه الدراسة وزارة التعليم في إلقاء الضوء على مشكلة من المشكلات النفسية، التي قد تواجه شريحة كبيرة من منسوبي ومنسوبات التعليم، ووضع الاستراتيجيات المناسبة للتصدي لهذه المشكلة إن وجدت، ومحاولة التغلب على العوامل المسببة لها، كما قد تفيد في اختيار البرامج التدريبية المناسبة للمعلمين والمعلمات.
- وتزود الدراسة الباحثين في مجال علم النفس التربوي بأداة لقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين في ضوء التعليم عن بعد، وقد تساعد نتائج الدراسة باحثين آخرين في إجراء دراسات تتناول جوانب أخرى.

حدود الدراسة:

تقتصر نتائج الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: قياس مستوى الاحتراق النفسي في ضوء التعليم عن بعد.
- الحدود البشرية: بعض معلمات المرحلة الابتدائية.
- الحدود المكانية: مدارس المرحلة الابتدائية الحكومية بالمدينة المنورة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال جائحة كورونا (COVID-19) في العام الدراسي 1442هـ.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

- **الاحتراق النفسي (Burnout):** عرفه (Seidman, and Zger, 1986) بأنه: "نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط والتلاميذ، وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد التي تقدم من جانب إدارة المدرسة". (محمد، 2015، ص.1)
  - ويعرف إجرائياً بأنه: "استجابات جسمية وانفعالية سلبية، يتعرض لها المعلم نتيجة الضغوط الداخلية والخارجية التي تفوق طاقته، مما يؤثر على شخصيته وعلاقته الاجتماعية والمهنية".
- **التعليم عن بعد (Distance Education):** تعرفه الهاجري (2020) بأنه "النظام التعليمي الذي يقدم فرصا تعليمية إلى طلاب التعليم العام على شكل أنشطة وتطبيقات إلكترونية من خلال البوابة الإلكترونية باستخدام أجهزة الحاسوب، والأجهزة المحمولة واللوحية عن طريق الاتصال بشبكة إنترنت في أي وقت وأي مكان، دون

تواجد المعلم والطالب في مكان وزمان واحد، ويتم الاتصال بين جميع الأطراف المعنية من خلال وسائل الاتصال المتاحة في البرنامج" (ص.27).

- ويقصد به إجرائياً: عملية تعليمية يحدث فيها انفصالٌ جغرافيٌّ بين المعلم والمتعلم، وتتم العملية التعليمية بواسطة وسائط تكنولوجية.

- **كوفيد-19 (Covid-19):** فيروسات كورونا هي فصيلة من الفيروسات واسعة الانتشار، تسبب أمراضاً تتراوح ما بين نزلات البرد الشائعة، إلى الأمراض الأشد حدةً، مثلها مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسي (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كورونا المستجد (nCoV) هو سلالة جديدة من الفايروسات، لم يسبق اكتشافها لدى البشر. (موقع منظمة الصحة العالمية، 2020)
- **معلمات المرحلة الابتدائية (Primary Stage Female Teachers):** هن المعلمات اللاتي يقمن بتدريس التلميذات في مدارس المرحلة الابتدائية من التعليم العام في المدينة المنورة.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري:

تعريف الاحتراق النفسي:

هناك العديد من التعاريف لمصطلح الاحتراق النفسي ورد ذكرها في الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة، ستستعرض الباحثة فيما يلي أكثر التعاريف شيوعاً.

أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي هو هربرت فرويدنبرجر (Herbert Freudenberger,1976) وعرفه بأنه "الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة". ويعتبر هذا المصطلح من المصطلحات التي نالت اهتماماً كبيراً طوال الثلاثين عاماً الماضية. (عبد العاطي، 2019، ص.339)

وعرفت ماسلاش (Maslach, 1982) الاحتراق النفسي بأنه "مجموعة من الأعراض تتمثل في الإجهاد العصبي واستنفاذ الطاقة الانفعالية، والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعد الرضا عن الإنجاز في المجالات المهنية التي تقتضي التعامل المباشر مع الأفراد". (القريوتي، 2019، ص.245)

أبعاد الاحتراق النفسي:

صنف (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001) أبعاد الاحتراق النفسي إلى ثلاثة أبعاد تعرف بمتلازمة الاحتراق النفسي، وهي:

- الاستنزاف الانفعالي: ويتصف بالإرهاق والغضب واستنفاذ المصادر الانفعالية لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز فيه عن العطاء، ويظهر على شكل أعراض نفسية وجسمية.
- تبلد الشعور الشخصي: ويتضمن تغييراً سلبياً في اتجاهات واستجابات المعلم نحو الآخرين، فتظهر فجوة بينه وبينهم خاصة الطلاب، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الانفعال، واللامبالاة.
- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: ويشير هذا البعد إلى مشاعر العجز وقلة الإنجاز وانخفاض مستوى الإنجاز، ويقل إحساس الفرد بالتأثير في الآخرين، فيقيّم المعلم بإنجازاته بطريقة سلبية، ويتمثل ذلك بالشعور بالاكتئاب والانسحاب وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، وضغوط تقدير الذات. (الضويحي، 2018)

وتبعاً لتصنيف (Seidman and Zager, 1986) فللاحتراق النفسي أربعة أبعاد هي:

- عدم الرضا الوظيفي: ويتضمن رضا المعلم عن مهنة التعليم، وتطلعه للاستمرار فيها.
- انخفاض المساندة الإدارية كما يدركها المعلم: ويبين ما إذا كان المعلم يتلقى المساندة والتشجيع الكافي من المشرفين وإدارة المدرسة.
- الضغوط المهنية: ويشير هذا البعد إلى مشاعر الكسل والإحباط والمشاعر السالبة تجاه مهنة التعليم.
- الاتجاه السلبي نحو التلاميذ: ويتمثل في سوء سلوك التلاميذ واتجاهاتهم الخاطئة، وعدم قدرة المعلم على ضبط الفصل (محمد، 2015).

نظريات الاحتراق النفسي:

أ. **النظرية السلوكية**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الاحتراق النفسي حالة داخلية كالقلق والغضب، لهذا ترى النظرية السلوكية بأن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لعوامل بيئية، فإذا تم ضبط هذه العوامل يسهل التحكم بالاحتراق النفسي.

ب. **النظرية المعرفية**: يرى واضعوا هذه النظرية أن المصدر الداخلي هو الذي يحدد سلوك الإنسان، وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه يفكر في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، وإن استطاع أن يدرك الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك سيقوده إلى حالة من الرضا، والتكيف الإيجابي. أما إذا أدرك الموقف إدراكاً سلبياً فالنتيجة الحتمية لهذا الإدراك هي ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه.

ج. **النظرية الفرويدية**: يرى الفرويديون أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب الاكتئاب والقلق والاحتراق النفسي، وبناء على رأيهم فإن العمليات النفسية، مثل: الانفعال والقلق والتوتر والاحتراق النفسي هي مصادر السلوك الظاهر للإنسان مثل تبلد الشعور، والإجهاد، والانعزال عن الآخرين (بالحاج، 2019).

مصادر الاحتراق النفسي:

تتمثل مصادر الاحتراق النفسي عند المعلم فيما يلي:

1. انخفاض المساندة من الإدارة والمسؤولين.
2. عدم تقدير المجتمع لمهنة التعليم.
3. ظروف العمل غير الملائمة، مثل: مكان العمل وزملاء العمل.
4. زيادة أعمال المعلم.
5. نقص الوسائل والأجهزة التي يحتاج إليها المعلم.
6. مستوى دخل المعلم والظروف التي يواجهها. (القريوتي، 2019)

أسباب الاحتراق النفسي:

لخص الحاتمي (2014) أسباب الاحتراق النفسي فيما يلي:

- الخصائص والسمات الشخصية للفرد.
- ضغوط بيئة العمل وقلة استعداد الفرد لمواجهتها.
- المهام البيروقراطية المتزايدة.

- نظرة المجتمع المتدنية تجاه بعض المهن.
- عبء العمل الزائد.
- نقص المكافآت وغياب الدعم.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- العمل لفترات طويلة، وعدم الحصول على قسط من الراحة.
- الرتابة وعدم التجديد بالعمل.

أعراض الاحتراق النفسي:

توصل الباحثون إلى العديد من الأعراض التي تساعد في الكشف عن حالة الاحتراق النفسي، صنفتها الشيوخ (2011) كما يلي:

- **الأعراض السلوكية**: هي مجموعة من السلوكيات يقوم بها الفرد في الحياة اليومية، مثل: التغيب عن العمل، تدني مستوى الأداء، عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، عدم أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة.
- **الأعراض الانفعالية**: هي مجموعة الأعراض التي تغلب على الحالة المزاجية للفرد، مثل: القلق المبالغ فيه، سرعة الغضب، ضعف المرونة في المعاملة، النظرة السلبية للذات، الشعور الدائم بالإحباط، الإكثار من حيل الدفاع النفسي، الشعور بالإحباط والاكتئاب، الخوف، والإحساس باليأس، والعجز، والفشل.
- **الأعراض الفسيولوجية**: هي الأعراض التي تظهر على شكل أعراض جسمية مرضية، مثل: اضطرابات المعدة، زيادة ضربات القلب، النسيان والملل، اضطرابات النوم، التعب عند القيام بأقل مجهود، وارتفاع ضغط الدم.

مراحل الاحتراق النفسي:

ذكرت عبد العاطي (2019) ثلاثة مراحل يحدث خلالها الاحتراق النفسي وهي:

1. **المرحلة الأولى**: مرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط والشد العصبي الذي يعيشه الفرد في عمله، وترتبط بأعراض مختلفة مثل: سرعة الانفعال، القلق الدائم، ضغط الدم العالي، الأرق، النسيان، وصعوبة التركيز.
2. **المرحلة الثانية**: ويعاني فيها الفرد من التوتر والإجهاد وهما رد فعل طبيعي لضغط العمل وتتسم هذه المرحلة بالاستنزاف والإجهاد الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط العمل العالية.
3. **المرحلة الثالثة**: في هذه المرحلة يختفي الإنجاز ويتطور الشعور بعدم القدرة على الأداء والشك بالقدرة الذاتية، ويرتبط بذلك مشكلات بدنية ونفسية، شعور بالتعب، ورغبة في الانعزال.

آثار الاحتراق النفسي:

من أهم الآثار التي قد تنتج عن الاحتراق النفسي لدى الأفراد ما يلي (الشاعر، 2017).:

1. **الناحية الجسمية**: حيث يؤدي الاحتراق النفسي إلى شعور الفرد بالمرض والتوتر، وارتفاع ضغط الدم وآلام في الظهر، وصداع مستمر، والتهاب في المفاصل.
2. **الناحية النفسية**: يؤدي الاحتراق النفسي إلى تدني مفهوم الذات، والشعور باليأس والحزن، وانخفاض الثقة في النفس، وفقدان الذاكرة، والإحساس بالعجز.
3. **الناحية الاجتماعية**: يسبب الاحتراق النفسي تدهور علاقات الفرد الاجتماعية مع الزملاء والمحيطين.

الوقاية من الاحتراق النفسي:

ذكر بوقرة (2018) أن ظاهرة الاحتراق النفسي ليست دائمة ويمكن تفاديها والوقاية منها باتباع الخطوات التالية:

1. يتعرف الفرد على الأعراض التي قد تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
2. يقوم بتحديد الأسباب عن طريق الحكم الذاتي، أو عن طريق الاختبارات التي توضح الأسباب.
3. يقوم بتحديد الأولويات في التعامل مع هذه الأسباب.
4. يقوم باتخاذ خطوات علمية لمواجهة الضغوط.
5. يُقيم الخطوات العلمية المتبعة للحكم على مدى فاعليتها، واتخاذ بدائل مناسبة إذا لزم الأمر.

كوفيد-19 (COVID-19):

حسب منظمة الصحة العالمية فإن كوفيد-19 هو الاسم الرسمي لمرض كورونا، حيث (كو) تعني كورونا و(في) تعني فيروس و(د) تعني بالإنجليزية disease أي مرض أما الرقم 19 فيشير إلى السنة التي أُعلن فيها عن تفشي الفايروس الجديد بشكل رسمي في الحادي والثلاثين من ديسمبر من عام 2019م، ويعد كوفيد-19 مرض مرتبط بمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، وهو من فصيلة الفيروسات واسعة الانتشار التي تسبب أمراضاً تتراوح ما بين نزلات البرد والأمراض الأشد حدة. كمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس (العنزي، 2020).

وقد صنفت منظمة الصحة العالمية تفشي فيروس كورونا بوصفه وباءاً عالمياً "جائحة" Pandemic لسببين رئيسيين هما: سرعة تفشي العدوى واتساع نطاقها وما يصاحبها من قلق شديد تجاه قصور النهج الذي تتبعه بعض الدول على مستوى الإدارة السياسية اللازمة للسيطرة على تفشي الفيروس. وللوباء العالمي أضرار مادية ومعنوية واسعة النطاق وتشمل قطاعات متعددة (مشري، 2020).

الآثار المترتبة على جائحة كورونا (COVID-19):

هناك الكثير من الآثار التي ترتبت على انتشار فايروس كورونا، صنفها غنايم (2020) كما يلي:

الآثار الاجتماعية والنفسية:

في ظل هذه الجائحة ظهرت الكثير من السلبيات الاجتماعية خاصة المتعلقة بالمصابين بالفايروس، فقد تحولت الإصابة في كثير من البلدان إلى وصمة يعاني منها المصاب وأهله، مما انعكس بشكل كبير على الوضع الاجتماعي، كما ترتب على التباعد الاجتماعي كثير من المشكلات في تبادل الزيارات وصلة الأرحام.

ومن الآثار النفسية أيضاً ما أشار إليه المدير العام لمنظمة الصحة العالمية (تيدروس أدهانوم غيريسوس) في مؤتمر صحفي: أن المنظمة تلقت عدة تقارير من دول وحكومات مختلفة تؤكد تزايد حالات العنف الأسري بسبب بقاء الأشخاص في المنزل منذ تفشي فايروس كورونا.

الآثار الاقتصادية:

- زيادة الثقة بالتكنولوجيا والدفع الالكتروني.
- خلق توجهات جديدة نحو المهن والتخلي عن بعضها، مما سيؤدي إلى اندثار العديد من الوظائف.

- قد يكون هناك توجه عالمي نحو ظهور بنية تحتية عالية التشغيل تعمل على توفير الطاقة، وتؤدي إلى خفض كلفة المنتج وتحسين جودته.
- تقليل مدة بقاء الإنسان في المصانع، حفاظاً على صحته في حال تعرض العالم لأي وباء محتمل.

الآثار الصحية:

- زيادة عدد المصابين بالفايروس، وكذلك عدد الوفيات.
- سرعة انتشار المرض نتيجة المخالطة، ونقص الوعي الصحي لدى البعض.
- ارتفاع تكلفة الخدمة الصحية في بعض الحكومات.
- زيادة العبء على المستشفيات التي تقدم الخدمة الصحية بالمجان.

الآثار التعليمية:

أدى توقف الدراسة حضورياً بسبب جائحة كورونا إلى بعض الآثار التي تثير القلق، مثل:

- زيادة معدلات التسرب من الدراسة.
- انعدام المساواة في النظم التعليمية، والذي تعاني منها معظم البلدان، وهذه الظاهرة تصيب الأطفال الفقراء أكثر من غيرهم.
- الدراسة عن بعد أعادت للأهالي مسؤولياتهم الأصلية في تربية الأبناء وتعليمهم، واكتشاف قدراتهم الحقيقية.
- إغلاق المدارس لمدة طويلة قد يكون له تأثير سلبي على الطلاب الذين لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال.

الفرص التي أتاحتها جائحة كورونا (COVID-19):

ذكر الدهشان (2020) فرصاً عديدة يمكن استغلالها والاستفادة منها في مرحلة ما بعد الجائحة، ومن أبرزها ما يلي:

- التأكيد على ضرورة تقديم بدائل تعليمية تضمن استمرار العملية التعليمية وقت الأزمات، وتهيئة الميدان لهذا النوع من البدائل، بتقديم حزمة من الحلول لمساعدة الطلاب والطالبات على مواصلة تعليمهم.
- لفتت الجائحة الأنظار إلى أهمية تنمية البنية التحتية والتكنولوجية للمؤسسات التعليمية وخاصة في الدول النامية.
- توجه أنظار جميع المعنيين بالعملية التعليمية إلى ضرورة تفعيل استخدام التكنولوجيا في التعليم من خلال التعليم عن بعد، وتحويل عدد من المنصات الإلكترونية إلى منصات تعليمية، فانتشار التعليم عن بعد في زمن كورونا سيجعل هذا النمط ثورة في العملية التعليمية مستقبلاً.
- أظهرت جائحة كورونا الحاجة إلى وضع معايير لضمان جودة تنفيذ التقنيات التعليمية، والمنصات الافتراضية في التعليم، فنجاح أي نظام تعليمي يعتمد بشكل كبير على التزامه بمعايير جودة متفق عليها محلياً أو عالمياً.
- لفتت الجائحة النظر إلى أهمية الاعتراف بالشهادات التي تعتمد على الدراسة عن بعد.
- أكدت الجائحة على ضرورة الاستفادة من البث الإذاعي والتليفزيوني في تقديم الخدمات التعليمية من خلالها، في حال عدم قدرة الطلاب على النفاذ إلى المنصات التعليمية الإلكترونية.
- لفتت الجائحة الأنظار إلى الاهتمام بالبحوث العلمية والتطبيقية بشكل أكبر.

- التأكيد على دور الأسر في متابعة أبنائهم، وضرورة توعيتهم بالمسؤولية الإشرافية في ظل التعليم عن بعد، فنجاح التعليم عن بعد مرهون بمدى جدية أولياء الأمور في الحرص على تنفيذ كافة التعليمات، وغرس قيمة التعليم في نفوس الطلاب، وتوعيتهم بأهمية الالتزام بالدراسة.

كما أضاف غنايم (2020) أن من الفرص الإيجابية التي أتاحتها الجائحة اكتساب الجيل الجديد مهارات تقنية، فبعد قضاء عدة شهور في التعلم عن بعد خلال فترة إغلاق المدارس، أصبح الطلاب على معرفة أكبر بوسائل تكنولوجيا التعليم، بالإضافة إلى تمتعهم بقدرة مناسبة للتحكم في دروسهم، بالإضافة إلى تعلم الأطفال في سن مبكرة على استخدام الأجهزة الإلكترونية متجاوزين بذلك المتعة والتسلية فقط، وذلك يعني أن الجيل الجديد سيتبنى مهارات تقنية متقدمة في مرحلة عمرية مبكرة، وبالتالي يمكنهم استيعاب المعلومات والتعلم سريعاً.

تجربة المملكة العربية السعودية في التعامل مع جائحة كورونا (COVID-19):

اتخذت المملكة العربية السعودية عدداً من الإجراءات للتعامل مع فايروس كورونا، واتسم أداء المملكة بالوضوح والشفافية في اتخاذ الإجراءات، والتدرج في نوع الإجراء المتبع بناء على تقويمها لدرجة خطورة انتشار الفايروس، فقد بدأت بعمل حجر صحي للقادمين من الصين وباقي الدول التي تفشى بها المرض، وكذلك فحص كل من كان لهم تواصل بالمصاب. كما قامت المملكة بتعزيز الإجراءات الوقائية لزوار بيوت الله لحماية أرواح قاصدي الحرمين الشريفين.

بالإضافة إلى تعليق الدراسة في جميع المراحل وكافة المستويات، قامت وزارة الصحة بدور توعوي، مثل: تجنب التجمعات والمصافحة، والحث على عدم مخالطة المصابين، والعائدين من السفر خلال فترة الحجر الصحي.

ويمكن تلخيص أهم الإجراءات الاحترازية فيما يلي (بالطو، 2020):

- إيقاف الدراسة في جميع مدارس ومؤسسات التعليم العام والأهلي، والتعليم الجامعي والفني، ثم الانتقال للتعليم عن بعد.
- إيقاف العمل مؤقتاً في الدوائر الحكومية والمؤسسات الخاصة لمنع انتشار الفايروس، مع استثناء المرافق الأساسية لتقديم الخدمات الضرورية، وأخذ الاحتياطات الصحية اللازمة.
- منع إقامة المناسبات في قاعات الأفراح أو الاستراحات والفنادق، ثم العمل على تقنينها.
- تعليق النشاط الرياضي بشكل مؤقت في الألعاب والبطولات، ومراكز الرياضة الخاصة.
- الحد من التجمعات في الأماكن العامة، مثل: الحدائق والمنتجعات والمخيمات.
- قررت هيئة كبار العلماء إيقاف صلاة الجمعة والجماعة والاكتفاء برفع الأذان مؤقتاً، وعندما أُعيد فتح المساجد لاحقاً تم تطبيق التباعد بين المصلين مع الالتزام بالاحترازات.
- تعليق رحلات الطيران الداخلي والخارجي بشكل مؤقت).

ولأن الطلاب والمعلمين هم الشريحة الأكبر في المجتمع، فقد عملت وزارة الصحة مع وزارة التعليم على نشر التوعية للمجتمع بخصوص الإجراءات الوقائية للعدوى التنفسية وفايروس كورونا، ويمكن تلخيص أبرز التوصيات فيما يلي (المنصة الوطنية الموحدة، 2021):

1. لبس الكمامة القماشية.
2. نظافة اليدين بغسلهما بالماء والصابون لمدة 40 ثانية، واستخدام معقم اليدين الكحولي لمدة 20 ثانية.
3. تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
4. الالتزام بآداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف بالمنديل والتخلص منه مباشرة.

5. ترك مسافة آمنة بينك وبين الآخرين لا تقل عن مترين.
6. الابتعاد عن التجمعات.
7. عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الغير.
8. توعية المُعلمين والطلاب بإجراء التقييم الذاتي للمخاطر الصحية من خلال تطبيق "موعد" المقدم من وزارة الصحة لمن تظهر عليهم أي أعراض أو اشتباه.
9. وضع لافتات واضحة عند المداخل والأماكن العامة توضح البروتوكولات الوقائية للمعلمين والطلاب وتشمل نقاط ومناطق الوقوف.
10. إبلاغ السلطات المعنية في حال كانت درجة حرارة أحد الأشخاص أعلى من 38 درجة مئوية.
11. في حالة وجود إصابة إيجابية بفايروس كوفيد-19 ينبغي الاتصال، وتُترك تفاصيل عزل المخالطين لوزارة الصحة وبروتوكولاتها.

تعريف التعليم عن بعد:

لم يُعرف مفهوم التعليم عن بعد بشكل رسمي إلا حديثاً، وبالتحديد عام 1982 عندما حاولت هيئة اليونسكو تغيير اسم الهيئة العلمية للتربية بالمراسلة (ICCE) إلى اسم جديد هو الهيئة العالمية للتربية عن بعد (ICCDE) لذا يُعد التعليم عن بعد مفهوماً حديثاً، ولا يوجد حتى الآن تعريفٌ ثابتٌ له. (يحياوي، 2020، ص.89)

ومن التعريفات التي وضعت لمفهوم التعليم عن بعد تعريف الجمعية الأمريكية للتعليم عن بعد The United States Distance Learning Association (USDLA) "التعليم عن بعد هو توصيل للمواد التعليمية أو التدريبية عبر وسيط تعليمي إلكتروني يشمل الأقمار الصناعية وأشرطة الفيديو والأشرطة الصوتية والحاسبات وتكنولوجيا الوسائط المتعددة أو غيرها من الوسائط المتاحة لنقل المعلومات". (دغمس،2011، ص.169)

تجارب المملكة العربية السعودية مع التعليم عن بعد:

للملكة العربية السعودية تجارب مع التعليم عن بعد، حيث وقعت وزارة التعليم العالي أواخر عام 2006 مع شركة ميتيور الماليزية عقداً لتنفيذ المرحلة التأسيسية الأولى للمركز الوطني للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، كما تستخدم المملكة العربية السعودية أساليب التعليم الإلكتروني في جامعة الملك عبد العزيز، ولديها مكتبة إلكترونية تحتوي على 16 ألف كتاب إلكتروني، وقد قامت بإدخال الحاسب الآلي إلى حقل التعليم منذ عام 1980 في مشروع التعليم بواسطة الحاسب الآلي في جامعة البترول والمعادن، ثم أُدخل الحاسب الآلي في عامي 1982-1983 ضمن الدراسات الجامعية لطلاب علوم الحاسب الآلي في الجامعة (عميرة، 2019).

كما كان لوزارة التعليم في المملكة العربية السعودية تجربة مميزة في تطبيق التعليم عن بعد في مدارس الحد الجنوبي حيث تم تدشين المدارس الافتراضية عام 1439 لتوفير فرص التعليم في تلك المناطق في ظل ظروف عاصفة الحزم مع المحافظة على أمنهم وسلامتهم دون تعرضهم لأي أخطار.

وضمن جهود المملكة العربية السعودية للسيطرة على فايروس كورونا (COVID-19) والحد من انتشاره وجه وزير التعليم بتفعيل المدارس الافتراضية، والتعليم عن بعد خلال فترة تعليق الدراسة، لتحقيق ضمان استمرار العملية التعليمية بكفاءة وفاعلية عبر منصات التعليم عن بعد (الهاجري، 2020).

أهمية التعليم عن بعد:

للتعليم عن بعد أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع، وقد زادت أهميته بعد انتشار جائحة فايروس كورونا التي أثارت موجة من الهلع في أنحاء العالم، حيث فُرضت حالة الطوارئ في جميع الدول وأُغلقت الأماكن العامة والكثير من المؤسسات، ومنها المؤسسات التعليمية. وقد أصبح التعليم عن بعد هو البديل الأمثل ليواصل الطلاب تعلمهم عن طريق المنصات الافتراضية حتى تزول الأزمة بإذن الله، ويمكن حصر أهميته فيما يلي:

1. إتاحة فرصة التعليم للجميع مما يسهم في استمرارية التعلم.
2. سد العجز في الموارد البشرية في التعليم.
3. تقليص حجم العمل في المدرسة والأعباء الإدارية على المعلم.
4. المرونة بالتعلم وفق ظروف التعليم وحاجات المتعلمين وقدراتهم.
5. تقليص تكلفة التعليم ورفع كفاءة المعلمين.
6. تطوير قدرة المعلمين والمتعلمين على استخدام التقنية.
7. القضاء على البطالة عن طريق توفير فرص عمل لكثير من الناس.
8. تطوير البلدان النامية عن طريق إتاحة فرص التعليم في مختلف التخصصات.
9. صقل المهارات الشخصية والحياتية للفرد وزيادة ثقافته وتطوير قدراته العقلية ومهاراته (باعارمة، 2020).

إيجابيات وسلبيات التعليم عن بعد:

لخص زايد (2020) إيجابيات التعليم عن بعد فيما يلي:

1- يوفر فرصة لأكبر عدد من المتعلمين للاطلاع على الدروس والمحاضرات وتحميلها.
2- يوفر الوقت المبذول للوصول لمقر الدراسة، وقد يوفر مصاريف شراء المواد الدراسية.
3- لا يحصر المعلم والمتعلم في منطقة جغرافية معينة.
4- يوفر فرصة أكبر للمتعلمين غير القادرين على الحضور، مثل: ذوي الاحتياجات الخاصة وأصحاب المهن.

ورغم أن للتعليم عن بعد مزايا إلا أن هناك مآخذ على هذا النمط منها:

1- غياب القدوة والمؤثر في هذا النمط من التعليم.
2- يصعب في هذا النمط اكتشاف المواهب لدى المتعلمين.
3- قد يؤثر التعليم عن بعد على النمو اللغوي لدى المتعلم.
4- قد يتسرب الملل إلى المتعلم بسبب طول الجلوس أمام الجهاز.
5- غياب الجانب الإنساني في العملية التعليمية.
6- التعليم عن بعد يضعف النمو الاجتماعي لدى المتعلم.
7- قد يؤثر استخدام الأجهزة على الجانب الصحي لدى المتعلم.
8- ارتفاع التكلفة من ناحية التأسيس وتوفير الأجهزة ووسائل الاتصال وتكلفة الصيانة.
9- قلة فرص التواصل مع المعلم للإجابة على الاستفسارات حول المادة العلمية.
10- يتطلب التعليم عن بعد الدراية الكافية بأساليب استخدام التكنولوجيا (زايد، 2020).

منصات التعليم عن بعد:

رغم تأثير جائحة كوفيد-19 على كافة القطاعات وخاصة التعليمية، فقد استطاعت وزارة التعليم التغلب على هذا العائق في فترة وجيزة، حيث قدمت بدائلَ وحلولاً عاجلة لاستمرار العملية التعليمية، وذلك عن طريق

تطبيقات إلكترونية تضمن مبدأ التباعد الاجتماعي الذي يحد من انتشار الفايروس، ومن هذه التطبيقات ما كان متواجداً منذ سنوات في بعض المؤسسات التعليمية، ومنها ما هو مستحدث أو مطور، ومن تلك البدائل: قنوات عين الفضائية والتي تبث عن طريق التلفاز واليوتيوب لجميع مراحل التعليم العام بالإضافة إلى تعليم التربية الخاصة، ومنصة مدرستي Madrasati، وتطبيق التيمز teams، والزوم Zoom، وتطبيق البلاك بورد Black Board المعتمد في التعليم العالي، وغيرها من التطبيقات التي يستطيع المستخدم الوصول عن طريقها إلى الفصول الافتراضية.

عوامل نجاح التعليم عن بعد:

من صلب المحنة تخرج المنحة أو كما قيل "رُب ضارة نافعة"، فها هو العالم يشهد توجهاً مفاجئاً نحو التكنولوجيا بعد أن كان ينقسم ما بين مؤيد ومعارض. وما دام التعليم عن بعد هو النمط السائد في ظروف جائحة كورونا كان لا بد من توافر عوامل تساعد على استمرار العملية التعليمية بنجاح، وترى الباحثة أن أهم هذه العوامل هي:

- بنية تكنولوجية تحتية.
- شبكة انترنت عالية السرعة.
- أجهزة ووسائل تقنية للاتصال بين المعلم والمتعلم.
- مواقع ومنصات افتراضية يتم عن طريقها التواصل بين المعلم والمتعلم، وتقديم المادة العلمية.
- جهة منظمة تشرف على سير العملية التعليمية.
- كوادر بشرية تمتلك خبرة تقنية لتقديم المادة العلمية.
- متعلم لديه دافعية للتعلم.
- مادة علمية تتناسب مع جميع الفروق الفردية.

ثانياً- الدراسات السابقة:

- **أجرت الشيوخ (2011)** دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية بالقطيف، وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، وتكونت عينة الدراسة من 100 معلمة، طُبق عليهن مقياس جيلدرد للاحتراق النفسي، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التعليم، وكشفت الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمات، ووجود اتجاه سلبي لدى المعلمات نحو مهنة التعليم كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق والاتجاه نحو مهنة التعليم.
- **وهدفت دراسة لبوز (2016)** إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية بمدينة ورقلة، وطُبق في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي على عينة تكونت من 310 معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، وعدم وجود أية فروق دالة احصائياً في مستوى الاحتراق النفسي حسب الخبرة المهنية والجنس والمستوى الذي يدرسه المعلم.
- **كما أجرى الشاعر (2017)** دراسة في مدينة سبها للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الأساسية، والفروق في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات (التخصص، والشق التعليمي، والحالة الاجتماعية، والخبرة) لدى عينة بلغ عددها 218 معلمة، وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمات المتزوجات أكثر تبلداً للمشاعر

من المعلمات غير المتزوجات، والمعلمات ذوات الخبرة أقل من 10 سنوات و10-20 سنة هن أكثر شعوراً بنقص الإنجاز من غيرهن.

- **وفي دراسة منصوري (2017)** التي هدفت إلى تحديد مدى انتشار الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، استخدم الباحث مقياس ماسلاش بالإضافة إلى استبيان لقياس الرضا الوظيفي، وقد وزعها على عينة مكونة من 145 معلماً ومعلمة، واستنتجت دراسته وجود علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.
- **وفي دراسة الضويحي (2018)** التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وإصابة معلمات المرحلة الابتدائية بقرحة المعدة، تكونت عينة الدراسة من 50 معلمة من مدينة الرياض تراوحت أعمارهن من 30-50 سنة وبلغت خبرتهن أكثر من 10 سنوات، وأُستخدم مقياس ماسلاش وقائمة كورنل للنواحي العصابية والأمراض السيكوسوماتية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبُعد الإجهاد الانفعالي وتعرض المعلمات للإصابة بقرحة المعدة، وعدم وجود علاقة بين بُعدي تبلد المشاعر والإنجاز الشخصي وتعرض المعلمات لقرحة المعدة.
- **وقامت عبد العاطي (2019)** بدراسة للكشف عن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني لدى معلمات التربية الفكرية من محافظة أسوان وقد بلغت عينة الدراسة 60 معلمة من معلمات التربية الفكرية، واستُخدم مقياس ماسلاش بالإضافة إلى مقياسي الرضا المهني والمواقف الحياتية الضاغطة، وتوصلت الدراسة إلى أن المواقف الحياتية الضاغطة وانخفاض الرضا الوظيفي هي أكثر إنباءً باحتمالية تعرض المعلمة للاحتراق النفسي.
- **وقام Pellerone et al (2020)** بدراسة لقياس الدور التنبؤي للاحتراق على جودة التعليم لدى عينة تكونت من 324 معلمة في المدارس الابتدائية بإيطاليا، وأسفرت الدراسة عن أن الاحتراق النفسي يؤثر على الاستقرار الشخصي للمعلمين.
- **وقد أجرى أويابة (2020)** دراسة على 100 طالب من جامعة غرداية بالجزائر لتقييم تجربة تحول الطلبة إلى التعليم عن بعد في ظل إغلاق الجامعة بسبب covid-19، واستنتج أن هناك تكيفاً مع الأزمة واستعداداً مقبولاً للتعلم عن بعد إلا أن مستوى التفاعل كان منخفض ومتفاوت بين المستويات والتخصصات، كما أن هناك معيقات مادية وبشرية تحد من تفاعل الطلبة مع الأنشطة المتاحة في مختلف المنصات.
- **وأجرت صافي (2020)** دراسة للتعرف على واقع استخدام التعليم الإلكتروني خلال جائحة كوفيد-19 في جامعة التبسي بالجزائر، واستنتجت أن تأثير البيئة الإلكترونية على العملية التعليمية كان إيجابيا من خلال تلقي المحاضرات والدروس والتواصل التفاعلي الآلي بين المعلم والمتعلم، وسلبياً من حيث عدم القدرة على الفهم والاستيعاب.
- **وهدفت دراسة فرج والسلمي (2020)** إلى التعرف على تجربة التعليم عن بعد في ضوء الأزمات كما يراها المعلمون والمعلمات في المملكة العربية السعودية، وطُبقت الدراسة على معلمي ومعلمات المناطق الرئيسية بالمملكة العربية السعودية، وكانت العينة تتكون من 26 معلماً ومعلمة، وقد أُستخدم المنهج الفينولوجي الظواهري، وطُبقت استبانة مكونة من 34 عبارة، وتوصلت الدراسة إلى أن الكثير من المعلمين أبدى رغبة متحمسة للتجربة لتوفيرها الكثير من الوقت والجهد، كما ساعدت أزمة فايروس كورونا على كشف قدرات المعلمين الحقيقية في الجانب التكنولوجي وأن التعليم عن بعد هو الحل الأمثل لمواصلة العام الدراسي وقت الأزمات.

- **كما قامت الغامدي (2020)** بدراسة ميدانية على معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بهدف التعرف على دور المعلم في تعزيز العملية التعليمية للطلبة في التعليم عن بعد من وجهة نظرهم، والكشف عن المعوقات التي تحد من دور المعلم في تعزيز العملية التعليمية عن بعد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، حيث طبقت استبانة على عينة بلغت عددها (1730) معلماً ومعلمة من المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يوافقون بشدة على دور المعلم في تعزيز العملية التعليمية للطلبة في التعليم عن بعد من وجهة نظرهم، كما أنهم يواجهون العديد من المعوقات التي تحد من تعزيز المعلم للعملية التعليمية مثل: (بطء الانترنت أو انقطاعه، كثافة المادة العلمية، عدم وجود حوافز مادية للمعلمين المتميزين في تفعيل التعليم عن بعد).
- **أما دراسة Zhang and Lin (2020)** فقد تطرقت إلى معرفة مستوى الرضا لدى طلبة ومعلمي المرحلة الثانوية حول التعلم عبر شبكة الانترنت، حيث طُبق المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (226) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، و(15) معلماً في مدرسة افتراضية في الغرب الأوسط بالولايات المتحدة، وتم جمع البيانات من خلال استبانة طُبقت على أفراد العينة، ومن نتائج الدراسة وجود اتجاهات إيجابية حول التعلم عبر شبكة الإنترنت، وارتباط الرضا إيجابياً بتبني المعلمين للأدوار التربوية، وسلباً من خلال تبني المعلمين للأدوار الإدارية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال السرد السابق للدراسات يتضح لنا أن بعض الدراسات بحثت في قياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وفقاً لمتغيرات مختلفة كما في دراسة الشاعر ولبوز، وبعض الدراسات بحثت الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي كدراسة منصوري والشيوخ، وعلاقته بالأمراض السيكوماتية كما في دراسة الضويحي، أما دراسة عبد العاطي فقد بحثت عن الاحتراق النفسي في ظل المواقف الحياتية الضاغطة، ودراسة Pellerone أجريت للتنبؤ بأثر الاحتراق النفسي على جودة التعليم، وجاءت دراسة فرج والسلمي للتعرف على تجربة التعليم عن بعد في الأزمات، أما دراسة أوبابة وصافي فقد جاءت لتقييم واقع التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19، ودراسة الغامدي بحثت عن دور المعلم في تعزيز العملية التعليمية للطلبة في التعليم عن بعد، ودراسة zhang and Lin تطرقت لمعرفة مستوى رضا الطلبة والمعلمين عن التعلم عبر شبكة الانترنت، وحيث لم تجد الباحثة-على حد علمها- أي دراسة سابقة تتناول الاحتراق النفسي لدى المعلمات خلال جائحة كورونا، فقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي المسحي، نظراً لأنه هو الأنسب لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المدارس الحكومية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من كافة معلمات المرحلة الابتدائية الحكومية بالمدينة المنورة، والبالغ عددهن (2943)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حسب تقسيم إدارة تعليم المدينة: (مكتب شرق، مكتب

غرب، مكتب شمال)، حيث بلغت عدد الاستجابات التي حصلت عليها الباحثان بعد توزيع المقياس إلكترونيا (306) استجابة.

وصف العينة وفقًا لمتغيري الحالة الاجتماعية وسنوات الخدمة:

جدول (1) وصف معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة وفقًا لمتغيري الحالة الاجتماعية وسنوات الخدمة

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية	عدد سنوات الخدمة	العدد	النسبة المئوية
متزوجة	259	% 84.6	1-4 سنوات	18	% 5.9
غير متزوجة	47	% 15.4	من 5- 9 سنوات	84	% 27.5
			من 10 –14 سنة	72	% 23.5
			15 سنة فأكثر	132	% 43.1
الإجمالي	306	% 100.0	الإجمالي	306	% 100.0

تشير نتائج الجدول (1) أن عدد المعلمات المتزوجات بلغ (259) معلمة وبنسبة مئوية (84.6%)، بينما بلغ عدد المعلمات غير المتزوجات (74) معلمة وبنسبة مئوية (15.4%). كما يتبين أن المعلمات ذوات سنوات الخدمة (15 سنة فأكثر) كن في المرتبة الأولى بعدد (132) معلمة وبنسبة مئوية (43.1)، بينما المعلمات ذوات سنوات الخدمة (أقل من 5 سنوات) كن في المرتبة الأخيرة بعدد (18) معلمة وبنسبة مئوية (5.9%).

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين بصورته المعربة، والذي أعده محمد (2015) وعدله الباحثان ليتناسب مع نمط التعليم عن بعد الذي تم اعتماده من قبل وزارة التعليم بسبب جائحة كورونا، ويتكون المقياس من (23) عبارة موزعة على (4) أبعاد رئيسية تتمثل في: عدم الرضا الوظيفي وانخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم وضغوط المهنة والاتجاه السلبي نحو التلاميذ بتدرج خماسي، كما تم استخراج معايير الصدق والثبات على العينة، وقد قام الباحثان بتصميم المقياس إلكترونياً باستخدام نماذج قوقل Forms إحدى خدمات قوقل التعليمية.

صدق وثبات مقياس الاحتراق النفسي:

أولاً: صدق المقياس (Scale Validity)

يشير البسيوني (2010، ص. 242) إلى أن الأداة تعتبر صادقة "إذا كانت تقيس ما وضعت لقياسه". وقد تم التأكد من صدق مقياس الاحتراق النفسي من خلال الطرق الآتية:

1- صدق المحكمين: (Referee Validity)

تم عرض الصورة الأولية لمقياس الاحتراق النفسي على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص بلغ عددهم (6) محكمين، وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول مدى وضوح المقياس، ومدى السلامة اللغوية لعبارات المقياس، ومدى انتماء كل عبارة للبُعد الذي تمثله، مع تعديل أو إضافة أو حذف ما يرونه مناسبًا، وتم التعديل بناء على توجيهات السادة المحكمين، وبذلك حصل الباحثان على الصورة النهائية من مقياس الاحتراق النفسي، وتكون من 24 عبارة مقسمة على (4) أبعاد.

2- صدق الاتساق الداخلي: (Internal Consistency Validity)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمات تكونت من (30) معلمة- من خارج العينة-، وتم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Person Correlation) في حساب مدى ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ثم في حساب مدى ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وتم ذلك عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وجاءت النتائج كما يتبين في الجدولين التاليين:

جدول (2) نتائج صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاحتراق النفسي (ن= 30)

البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي		البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم		البعد الثالث: ضغوط المهنة		البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.710	3	**0.676	2	**0.653	6	**0.753
5	**0.752	8	**0.667	4	**0.800	16	**0.744
10	**0.879	11	**0.751	7	**0.691	17	**0.690
12	**0.760	15	**0.809	9	**0.687	21	**0.705
19	**0.734	18	**0.797	13	**0.613	22	**0.878
		20	**0.642	14	**0.884	**جميع معاملات الارتباط دالة عند α≤0.01	
				23	**0.790		

يتضح من الجدول (2) أن معاملات ارتباط عبارات البعد الأول بدرجته الكلية تراوحت بين (0.710- 0.879)، ومعاملات ارتباط عبارات البعد الثاني بدرجته الكلية تراوحت بين (0.642- 0.809)، ومعاملات ارتباط عبارات البعد الثالث بدرجته الكلية تراوحت بين (0.613- 0.884)، معاملات ارتباط عبارات البعد الرابع بدرجته الكلية تراوحت بين (0.690- 0.878)، وكانت جميع هذه القيم ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع عبارات مقياس الاحتراق النفسي تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق الداخلي.

جدول (3) نتائج صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي (ن= 30)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي	0.684	دال عند 0.01
البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	0.841	دال عند 0.01
البعد الثالث: ضغوط المهنة	0.786	دال عند 0.01
البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	0.758	دال عند 0.01

يتبين من الجدول (3) أن معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب: (0.684)؛ (0.841)؛ (0.786)؛ (0.758)، وكانت هذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق الداخلي.

3- صدق المقارنة الطرفية: (The Comparison of Extreme Groups)

تعتمد هذه الطريقة في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الأقوياء بمتوسط درجات الضعفاء في الاختبار، ثم حساب الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين (سليمان وأبو علام، 2010، ص. 592). وللتأكد من صدق

المقياس بطريقة المقارنة الطرفية؛ قام الباحثان بترتيب درجات معلمات العينة الاستطلاعية على المقياس تنازليًا، وتم تحديد مجموعتين من المعلمات: الفئة العليا وتضم (8) معلمات بنسبة (27%)؛ الفئة الدنيا وتضم (8) معلمات بنسبة (27%)، وتم استخدام اختبار "مان ويتني" للتعرف على دلالة الفروق بين درجات الفئتين العليا والدنيا، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (4) نتائج اختبار "مان ويتني" لصدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

أبعاد المقياس	الفئة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة "U"	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي	العليا	8	88.50	11.06	11.50	0.028	دالة عند 0.05
	الدنيا	8	47.50	5.94			
البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	العليا	8	99.50	12.44	0.50	0.00	دالة عند 0.01
	الدنيا	8	36.50	4.56			
البعد الثالث: ضغوط المهنة	العليا	8	100.0	12.50	0.00	0.00	دالة عند 0.01
	الدنيا	8	36.00	4.50			
البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	العليا	8	97.00	12.13	3.00	0.001	دالة عند 0.01
	الدنيا	8	39.00	4.88			
الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي	العليا	8	100.0	12.50	0.00	0.00	دالة عند 0.01
	الدنيا	8	36.00	4.50			

يتضح من الجدول (4) أن قيم اختبار U لاختبار "مان ويتني" بلغت على الترتيب: (11.50)؛ (0.50)؛ (0.00)؛ (3.00)؛ (0.00)، وكانت جميع هذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستويي الدلالة (0.01)؛ (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات الفئتين العليا والدنيا على جميع أبعاد المقياس وعلى درجته الكلية، وتؤكد هذه النتيجة على أن مقياس الاحتراق النفسي يتمتع بدرجة مرتفعة من صدق المقارنة الطرفية.

ثانيًا: ثبات المقياس (Scale Reliability)

تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" (α) **(Alpha Cronbach's)** لحساب ثبات أبعاد المقياس ودرجته الكلية، وذلك عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للبيانات التي تم الحصول عليها من العينة الاستطلاعية، كما تمت تجزئة عبارات المقياس إلى نصفين؛ العبارات الفردية في مقابل العبارات الزوجية، وتم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson's coefficient) في حساب مدى الارتباط بين النصفين، وجرى تعديل الطول بمعادلة "سبيرمان وبراون" (Spearman-Brown)؛ وبمعادلة "جتمان" (Guttmann)، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (5) نتائج ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطرق ألفا كرونباخ وسبيرمان وبراون وجتمان (ن= 30)

أبعاد المقياس	العبارات	ألفا كرونباخ	سبيرمان وبراون	جتمان
البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي	5	0.824	0.873	0.838
البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	6	0.816	0.825	0.824
البعد الثالث: ضغوط المهنة	7	0.857	0.821	0.811
البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	5	0.808	0.805	0.804
الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي	23	0.906	0.817	0.815

يتبين من الجدول (5) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بطريقة "ألفا كرونباخ" بلغت على الترتيب: (0.824)؛ (0.816)؛ (0.857)؛ (0.808)، كما بلغ معامل الثبات العام للمقياس (0.906)، وأن معاملات الثبات لأبعاد المقياس بمعادلة "سبيرمان وبراون" تراوحت بين (0.805- 0.873)، وبمعادلة "جتمان" تراوحت بين (0.804- 0.838)، ومعامل الثبات العام لمقياس الاحتراق النفسي بمعادلة "سبيرمان وبراون" بلغ (0.817)، وبمعادلة "جتمان" بلغ (0.815)، وتؤكد جميع هذه القيم على أن مقياس الاحتراق النفسي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمت الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25) في إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson's coefficient) للتحقق من صدق مقياس الاحتراق بطريقة الاتساق الداخلي.
- معامل الثبات ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) للتأكد من ثبات المقياس.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half method) للتأكد من ثبات المقياس.
- الإحصاءات الوصفية متمثلة في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية، بالإضافة إلى اختبار "ت" لعينة واحدة (One Sample T-test) لتحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات.
- اختبار "تحليل التباين أحادي الاتجاه" (One Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخدمة.
- اختبار "ت " للمجموعات غير المرتبطة (Independent Samples T-test) للتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
- اختبار "مان ويتني" للتحقق من صدق مقياس الاحتراق النفسي بطريقة المقارنة الطرفية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- **نتائج السؤال الأول**: "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19)؟".

وللإجابة على السؤال الأول، قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد العينة من معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على مقياس الاحتراق النفسي، وجاءت النتائج كما يعرض الجدول الآتي:

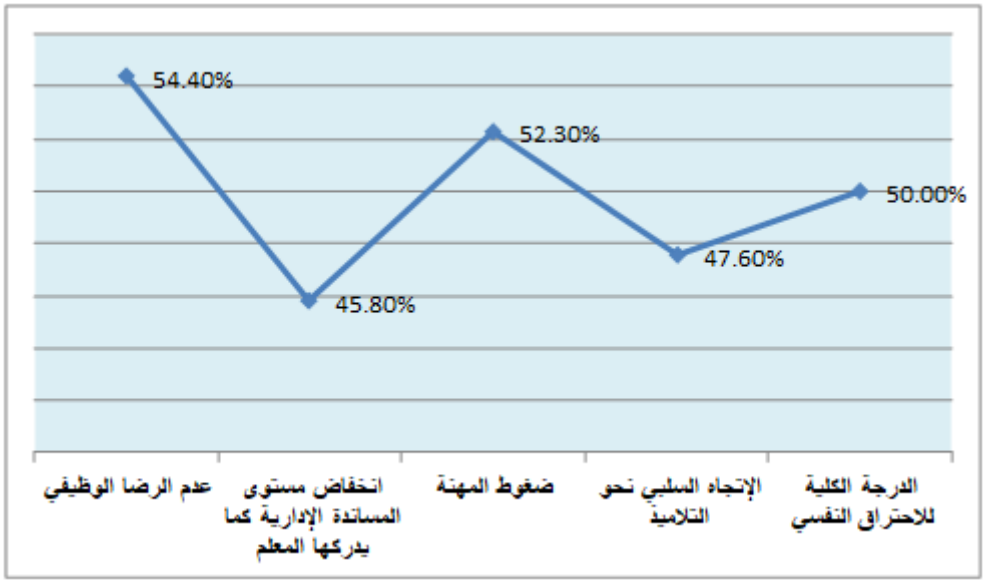
جدول (6) الإحصاءات الوصفية لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) (ن= 306)

أبعاد مقياس الاحتراق النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة%	الترتيب
البعد الأول	2.72	0,84	%54.4	1
البعد الثاني	2.29	0,80	%45.8	4
البعد الثالث	2.61	0,95	%52.3	2
البعد الرابع	2.38	0,77	%47.6	3
المتوسط الكلي للمقياس	2.50	0,70	%50.0	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100

يتبين من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة بلغ (2,50) وبانحراف معياري (0,70) وبوزن نسبي (50.0%).

وبما أن مقياس الاحتراق النفسي يتضمن أربعة أبعاد؛ فقد احتل البعد الأول: "عدم الرضا الوظيفي" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.72) وبوزن نسبي (54.4%)، في حين حصل البعد الثالث: "ضغوط المهنة" على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.61) وبوزن نسبي (52.3%)، وجاء البعد الرابع: " الاتجاه السلبي نحو التلاميذ" في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.38) وبوزن نسبي (47.6%)، بينما حاز البعد الثاني: " انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم" المرتبة الرابعة – والأخيرة – بمتوسط حسابي (2.29) وبانحراف معياري (4.77) ووزن نسبي (45.8%).



شكل (1) الأوزان النسبية لمستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية

وفيما يلي عرض للنتائج التفصيلية الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي

نتائج البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي

جدول (7) المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية لاستجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على عبارات البعد الاول: "عدم الرضا الوظيفي"

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
1	أتطلع إلى الاستمرار بالتعليم عن بعد حتى بعد انتهاء جائحة كورونا.	3.14	1.23	%62.8	متوسط	1
19	أتطلع بشغف إلى كل يوم أقوم فيه بالتعليم عن بعد خلال جائحة كورونا.	2.96	1.21	%59.2	متوسط	2
10	أرى أن التعليم خلال جائحة كورونا أكثر إرضاء لي مما كنت أتوقع.	2.87	1.33	%57.4	متوسط	3
12	إذا كنت سأختار مهنة من جديد فلن أختار مهنة التعليم.	2.57	1.53	%51.4	منخفض	4
5	أنا سعيدة باختيار التعليم مهنة لي.	2.05	1.18	%41.0	منخفض	5
	المتوسط الحسابي العام	2.72	0.84	%54.4	متوسط	

يتضح من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي العام للبعد الأول: "عدم الرضا الوظيفي" بلغ (2.72) وبوزن نسبي (54.4%)، وهي قيم تؤكد على أن **عدم الرضا الوظيفي يتوافر بمستوى متوسط لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كوفيد-19.**

وقد احتلت العبارة رقم (1): " أتطلع إلى الاستمرار بالتعليم عن بعد حتى بعد انتهاء جائحة كورونا" المرتبة الأولى بين عبارات البعد الأول بمتوسط حسابي (3.14) وبوزن نسبي (62.8%) وبمستوى متوسط، في حين جاءت العبارة رقم (5): " أنا سعيدة باختيار التعليم مهنة لي" في المرتبة الخامسة –والأخيرة- بمتوسط حسابي (2.05) وبوزن نسبي (41.0%) وبمستوى منخفض.

نتائج البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم

جدول (8) المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية لاستجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على عبارات البعد الثاني: " انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم "

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
3	أحصل على الثناء من المشرفات عندما أحسن القيام بعملي.	2.69	1.25	%53.8	متوسط	1
8	أشعر بأن المسؤولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي تواجهني في المنصة حال ظهورها.	2.44	1.21	%48.8	منخفض	2
11	أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل الافتراضي لا ينال التقدير من جانب المسؤولين في المدرسة.	2.25	1.25	%45.0	منخفض	3
20	توجه إدارة المدرسة اللوم لي على ظهور أي مشكلات داخل الفصل الافتراضي.	2.21	1.24	%44.2	منخفض	4
18	أشعر أن المسؤولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل الافتراضي.	2.11	1.07	%42.2	منخفض	5
15	ينتقدني المشرفات أكثر مما يثنين علي.	2.03	1.13	%40.6	منخفض	6
	المتوسط الحسابي العام	2.29	0.80	%45.8	منخفض	

يتبين من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي العام للبعد الثاني: " انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم" بلغ (2.29) وبوزن نسبي (45.8%)، وهي قيم تؤكد على أن **انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم يتوافر بمستوى منخفض لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كوفيد-19.**

وقد حازت العبارة رقم (3): " أحصل على الثناء الملائم من المشرفات عندما أحسن القيام بعملي" على المرتبة الأولى في البعد الثاني بمتوسط (2.69) وبوزن (53.8%) وبمستوى متوسط، في حين حصلت العبارة رقم (15): "ينتقدني المشرفات أكثر مما يثنين علي" على المرتبة السادسة – والأخيرة- بمتوسط (2.03) وبوزن (40.6%) وبمستوى منخفض.

نتائج البعد الثالث: ضغوط المهنة

جدول (9) المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية لاستجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على عبارات البعد الثالث: " ضغوط المهنة"

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
23	أصبح تحقيق الأهداف التعليمية أكثر صعوبة في التعليم عن بعد.	2.91	1.30	%58.2	متوسط	1
14	الضغوط التي تواجهني كمعلمة بالتعليم عن بعد أكثر مما يمكنني تحمله.	2.75	1.27	%55.0	متوسط	2
13	أشعر أنه باستطاعتي أن أقدم ما هو أفضل في عملي بالتعليم عن بعد.	2.62	1.13	%52.4	متوسط	3
9	من الصعب أن أهدأ وأشعر بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتعليم عن بعد خلال جائحة كورونا.	2.62	1.28	%52.4	متوسط	4
7	أعاني من بعض الأمراض الجسمية بسبب الضغوط التي تواجهني في عملي بالتعليم عن بعد.	2.56	1.37	%51.2	منخفض	5
4	يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتعليم مع جائحة كورونا وكأنه يمتلئ بالكثير من الضيق.	2.55	1.29	%51.0	منخفض	6
2	أشعر بالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا.	2.27	1.19	%45.4	منخفض	7
	المتوسط الحسابي العام	2.61	0.95	%52.2	متوسط	

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي العام للبعد الثالث: "ضغوط المهنة" بلغ (2.61) وبوزن نسبي (52.2%)، وهي قيم تؤكد على أن **ضغوط المهنة تتوافر بمستوى متوسط لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كوفيد-19.**

وقد احتلت العبارة رقم (23): " أصبح تحقيق الأهداف التعليمية أكثر صعوبة في التعليم عن بعد" المرتبة الأولى بين عبارات البعد الثالث بمتوسط حسابي (2.91) وبوزن نسبي (58.2%) وبمستوى متوسط، في حين شغلت العبارة رقم (2): " أشعر بالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا" المرتبة السابعة –والأخيرة- بمتوسط حسابي (2.27) وبوزن نسبي (45.4%) وبمستوى منخفض.

نتائج البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ

جدول (10) المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية لاستجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على عبارات البعد الرابع: "الاتجاه السلبي نحو التلاميذ"

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
17	معظم التلميذات يُقبلن على المنصة وهن مستعدات للتعلم.	2.73	1.02	%54.6	متوسط	1
21	لدى العديد من التلميذات بعض الاتجاهات الخاطئة والمزعجة المتعلقة بالمنصة الافتراضية.	2.66	1.03	%53.2	متوسط	2
22	أواجه صعوبات في ضبط التلميذات في الفصل الافتراضي أكثر من التعليم المباشر.	2.25	1.17	%45.0	منخفض	3

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
6	تتصرف التلميذات بأسلوب غير لائق أثناء الحصص الافتراضية.	2.20	1.01	%44.0	منخفض	4
16	معظم تلميذاتي مهذبات.	2.04	0.89	%40.8	منخفض	5
	المتوسط الحسابي العام	2.38	0.77	%47.6	منخفض	

يتبين من الجدول (10) أن المتوسط الحسابي العام للبعد الرابع: "الاتجاه السلبي نحو التلاميذ" بلغ (2.38) وبوزن نسبي (47.6%)، وهي قيم تؤكد على أن **الاتجاه السلبي نحو التلاميذ يتوافر بمستوى منخفض لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كوفيد-19.**

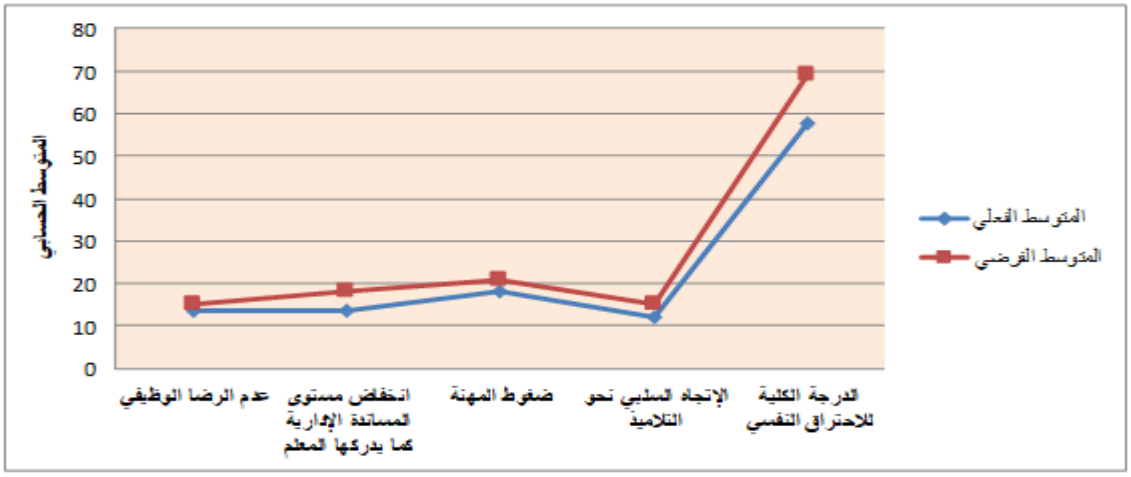
وقد حصلت العبارة رقم (17): "معظم التلميذات يُقبلن على المنصة وهن مستعدات للتعلم" على المرتبة الأولى بين عبارات البعد الرابع بمتوسط حسابي (2.73) وبوزن نسبي (54.6%) وبمستوى متوسط، في حين كانت العبارة رقم (16): "معظم تلميذاتي مهذبات" في المرتبة الخامسة – والأخيرة- بمتوسط حسابي (2.04) وبوزن نسبي (40.8%) وبمستوى منخفض.

كما قام الباحثان باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة (One Sample T-test)، لمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الاحتراق النفسي بالمتوسط الفرضي للمقياس (يساوى 60% من الدرجة الكلية للمقياس)، وجاءت النتائج كما يعرض الجدول الآتي:

جدول (11) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي للمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي والمتوسط الفرضي للمقياس (ن= 306)

أبعاد المقياس	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	مستوى الاحتراق
البعد الأول	2.72	0,84	5.830	0.00	دالة عند 0.01	أقل من المتوسط
البعد الثاني	2.29	0,80	15.654	0.00	دالة عند 0.01	أقل من المتوسط
البعد الثالث	2.61	0,95	7.112	0.00	دالة عند 0.01	أقل من المتوسط
البعد الرابع	2.38	0,77	14.203	0.00	دالة عند 0.01	أقل من المتوسط
الدرجة الكلية للمقياس	2.50	0,70	12.554	0.00	دالة عند 0.01	أقل من المتوسط

يتضح من الجدول (11) أن قيم اختبار "ت" بلغت على الترتيب: (5.830)؛ (15.654)؛ (7.112)؛ (14.203)؛ (12.554)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المتوسط الفعلي للمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الفرضي؛ وتؤكد هذه النتيجة على أنه **يوجد مستوى أقل من المتوسط من الاحتراق النفسي (كدرجة كلية، وكأبعاد فرعية: عدم الرضا الوظيفي؛ انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم؛ ضغوط المهنة؛ الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).**



شكل (2) يوضح الفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لمعلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على مقياس الاحتراق النفسي

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (لبوز، 2016) التي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة ورقلة، ودراسة (أوبابة، 2020) التي أكدت أن هناك تكيفاً مع الأزمة واستعداد مقبول للتعليم عن بعد، وكذلك دراسة (صافي، 2020) ودراسة (Zhang and Lin, 2020) التي توصلت إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو التعليم عن بعد.

بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة (الشيوخ، 2011) التي كشفت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات مدينة القطيف، كان مرتفعاً من الاحتراق النفسي، ودراسة (عبد العاطي، 2019) التي توصلت إلى أن المواقف الضاغطة أكثر إنباءً باحتمالية تعرض المعلمة للاحتراق النفسي.

وتؤيد هذه النتائج النظرية المعرفية للاحتراق النفسي حيث ترى الباحثان أن معلمات المدينة المنورة استطعن أن يدركن ظروف هذه الجائحة بطريقة إيجابية، ويتكيفن معها تكيفاً إيجابياً، ومما يؤكد ذلك أيضاً حصول الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة على المركز الأول في جائزة المدينة المنورة للأداء الحكومي المتميز في دورتها السادسة (الاستثنائية) 2020م فرع التميز في العمل عن بعد. (مؤسسة جائزة المدينة المنورة، 2021)

- **نتائج السؤال الثاني:** " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقًا لمتغيري الحالة الاجتماعية وسنوات الخدمة؟".

وللإجابة على السؤال الثاني، قام الباحثان باستخدام اختبار "تحليل التباين الأحادي" (One Way ANOVA)، للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الاحتراق النفسي وفقًا لمتغير سنوات الخدمة، وجاءت النتائج كما يعرض الجدول (12)، كما تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة، للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الاحتراق النفسي وفقًا لمتغير الحالة الاجتماعية، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول (13):

جدول (12) نتائج اختبار "تحليل التباين الأحادي" لدلالة الفروق بين استجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على مقياس الاحتراق النفسي وفقًا لمتغير سنوات الخدمة (ن= 306)

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: عدم الرضا الوظيفي	بين المجموعات	29.399	3	9.800	0.554	0.646	غير دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	5341.960	302	17.689			
	التباين الكلى	5371.359	305				
البعد الثاني: انخفاض مستوى المساندة الإدارية	بين المجموعات	121.642	3	40.547	1.794	0.148	غير دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	6826.845	302	22.605			
	التباين الكلى	6948.487	305				
البعد الثالث: ضغوط المهنة	بين المجموعات	36.775	3	12.258	0.273	0.845	غير دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	13537.918	302	44.828			
	التباين الكلى	13574.693	305				
البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	بين المجموعات	1.058	3	0.353	0.024	0.995	غير دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	4477.164	302	14.825			
	التباين الكلى	4478.222	305				
الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي	بين المجموعات	270.312	3	90.104	0.349	0.790	غير دالة إحصائيًا
	داخل المجموعات	77948.175	302	258.107			
	التباين الكلى	78218.487	305				

يتبين من الجدول (12) أن قيم "ف" بلغت على الترتيب: (0.554)؛ (1.794)؛ (0.273)؛ (0.024)؛ (0.349) وكانت هذه القيم غير دالة إحصائيًا، مما يدل على عدم وجود دالة إحصائيا في مستوى الاحتراق النفسي (كدرجة كلية، وكأبعاد) لدى معلمات الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال كورونا (COVID-19) وفقًا لمتغير سنوات الخدمة.

جدول (13) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين استجابات معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة على مقياس الاحتراق النفسي وفقًا لمتغير الحالة الاجتماعية (ن= 306)

أبعاد المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1-عدم الرضا الوظيفي	متزوجة	259	13.49	1.124	304	0.262	غير دالة إحصائيًا
	غير متزوجة	47	14.23				
2-انخفاض مستوى المساندة الإدارية	متزوجة	259	13.67	0.522	304	0.602	غير دالة إحصائيًا
	غير متزوجة	47	14.06				
3-ضغوط المهنة	متزوجة	259	18.27	0.106	304	0.915	غير دالة إحصائيًا
	غير متزوجة	47	18.38				
4-الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	متزوجة	259	11.93	0.404	304	0.686	غير دالة إحصائيًا
	غير متزوجة	47	11.68				
الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق	متزوجة	259	57.35	0.397	304	0.691	غير دالة

أبعاد المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
النفسي	غير متزوجة	47	58.36				إحصائيًا

يتضح من الجدول (13) أن قيم اختبار "ت" بلغت على الترتيب: (1.124)؛ (0.522)؛ (0.106)؛ (0.404)؛ (0.397) وكانت هذه القيم غير دالة إحصائيًا، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي (كدرجة كلية، وكأبعاد فرعية: عدم الرضا الوظيفي؛ انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم؛ ضغوط المهنة؛ الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقًا لمتغير الحالة الاجتماعية.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة (فرج والسلمي، 2020) التي هدفت للتعرف على تجربة التعليم عن بعد في ضوء الأزمات كما يراها المعلمون والمعلمات في المملكة العربية السعودية حيث أكدت أن الأزمة ساعدت في كشف قدرات المعلمين الحقيقية، وأن التعليم عن بعد هو الحل الأمثل لمواصلة العام الدراسي وقت الأزمات.

وجاءت هذه النتائج مخالفة لما توصلت إليه دراسة (الضويحي، 2018) حيث أكدت على أن من كانت خبرتهم 10 سنوات وأكثر يعانون من مظاهر الاحتراق النفسي أكثر من غيرهم، ودراسة (الشاعر، 2017) حيث أشارت إلى أن المعلمات المتزوجات أكثر تبلداً للمشاعر من المعلمات غير المتزوجات.

وتؤيد هذه النتائج النظرية السلوكية للاحتراق النفسي حيث يرى الباحثان أن معلمات المدينة استطعن ضبط العوامل البيئية في ضوء التعليم عن بعد خلال الجائحة، وبالتالي زادت قدرتهن على التحكم بالاحتراق النفسي ولله الحمد.

ملخص نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- يوجد مستوى أقل من المتوسط من الاحتراق النفسي (كدرجة كلية، وكأبعاد فرعية: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19).

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي (كدرجة كلية، وكأبعاد فرعية: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا (COVID-19) وفقًا لمتغيري (سنوات الخدمة- الحالة الاجتماعية).

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثان ويقترحان ما يلي:

1- استثمار القدرات الكامنة لدى المعلمين وإعادة توجيههم وفق ميولهم.

2- عقد المزيد من الدورات التدريبية للمعلمين والمعلمات بهدف زيادة خبراتهم التقنية.

3- وضع برنامج إرشادي يهدف إلى تخفيف العبء على المعلمين والمعلمات لاستمرار العملية التعليمية بفاعلية.

4- تبني أسلوب التعليم عن بعد أثناء الأحوال الجوية، مثل: الأجواء الباردة، والأمطار والسيول خاصة في القرى النائية بدلاً من تعليق الدراسة.

5- العمل على تطوير المناهج الدراسية لتتناسب مع التعليم عن بعد.

6- زيادة الاهتمام بالبنية التحتية والتكنولوجية.
7- كما يقترح الباحثان إجراء بحوث ودراسات مختلفة تهدف إلى:
- قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلاب وأولياء أمورهم في ضوء التعليم عن بعد.
- قياس مستوى الاحتراق النفسي في ضوء التعليم عن بعد لدى المعلمين والمعلمات على مراحل مختلفة مثل: رياض الأطفال، والتربية الخاصة.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه المعلمين أثناء التعليم عن بعد.

قائمة المراجع.

أولا- المراجع بالعربية:

1. أويابة، صالح (2020). تقييم تجربة التعليم عن بعد في ظل covid-19 من وجهة نظر الطلبة: دراسة حالة بجامعة غرداية بالجزائر. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 3(3)، 133-157.
2. باعارمة، منال. (2020، 30اكتوبر-2نوفمبر). استراتيجية التعليب في التعليم عن بعد وأثره في زيادة دافعية التعليم والتعلم لدى الطلاب [عرض ورقة]. المؤتمر الدولي الافتراضي لمستقبل التعليم الرقمي في الوطن العربي.
3. بالحاج، عفاف (2019). مظاهر الاحتراق النفسي وآثاره على معلمات التعليم الأساسي. مجلة التربوي، (14)، 89-104.
4. بالطو، أحمد (2020). مدى قانونية الإجراءات المتخذة للحفاظ على الصحة العامة وتأثيرها في حقوق الإنسان: تجربة المملكة العربية السعودية في التعامل مع جائحة كورونا. المجلة العربية للعلوم الأمنية، 36(3)، 345-360.
5. البسيوني، محمد (2010). أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. بوحارة، هناء (2016). ظاهرة الاحتراق النفسي كاستجابة لضغوط العمل في المهن الخدماتية (الإنسانية والاجتماعية) "قراءة نفسية تشخيصية". مجلة شؤون اجتماعية-جمعية الاجتماعيين، 33(130)، 217-246.
7. بوقرة، مختار (2018). مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بمدينة معسكر. مجلة الحوار الثقافي، 8(1)، 160-172.
8. الحاتمي، سليمان (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة بسلطنة عمان. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة نزوى.
9. حمي، سليم (2019). الاحتراق المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة الوادي. مجلة دراسات في علم نفس الصحة، 89،10-109.
10. دغمس، مصطفى (2011). تكنولوجيا التعلم وحوسبة التعليم. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
11. الدهشان، جمال (2020). مستقبل التعليم بعد جائحة كورونا: سيناريوهات استشرافية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 3(4)، 105-169.
12. زايد، محمد (2020). أهمية التعليم عن بعد في ظل تفشي فيروس كورونا. مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية، 9(5)، 488-511.
13. زيادة، رنا (2020). درجة ممارسة معلمي الرياضيات للمرحلة الثانوية في فلسطين لمهارات التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا (covid-19). مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(44)، 19-37.

14. سليمان، أمين؛ وأبو علام، رجاء (2010). القياس والتقويم في العلوم الإنسانية: أسسه وأدواته وتطبيقاته. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
15. الشاعر، علي (2017). الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها. مجلة الجامعي، (26)، 79-107.
16. الشيوخ، لميعة (2011). الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم، دراسة ميدانية على معلمات مدينة القطيف، السعودية، [ماجستير غير منشورة]. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
17. صافي، لطيفة (2020). واقع استخدام التعليم الإلكتروني الافتراضي بالجامعة الجزائرية في ظل جائحة كورونا: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة العربي التبسي. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 3(4)، 40-57.
18. صالح، عمرو (2020). نادي الاحتراق النفسي. القاهرة: دار اكتب للنشر والتوزيع.
19. الضويحي، أنفال (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابة بقرحة المعدة لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية. مجلة البحث العلمي في التربية، 16(19)، 111-130.
20. عبد العاطي، منى (2019). المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني كمنبئات بالاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية. مجلة كلية التربية، 30(120)، 321-374.
21. العشماوي، إيمان (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 42(3)، 14-49.
22. عميرة، جويدة (2019). خصائص وأهداف التعليم عن بعد والتعليم الإلكتروني: دراسة مقارنة عن تجارب بعض الدول العربية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، (6)، 285-298.
23. العنزي، سامي (2020). التعلم عن بعد كخيار استراتيجي في فنلند في مجابهة أزمة كوفيد-19 وإمكانية الإفادة فيها في دولة الكويت: دراسة مقارنة. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، 1(1)، 252-276.
24. غالم، الهام (2020). معوقات التعليم الافتراضي خلال أزمة انتشار وباء كورونا المستجد في الجامعات العربية. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(27)، 239-258.
25. الغامدي، فوزية (2020، 30اكتوبر-2نوفمبر). دور المعلم في تعزيز العملية التعليمية للطلبة في التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية: دراسة ميدانية على معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض [عرض ورقة]. المؤتمر الدولي الافتراضي لمستقبل التعليم الرقمي في الوطن العربي.
26. غنايم، مهي (2020). التعليم العربي وأزمة كورونا: سيناريوهات للمستقبل. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 3(4)، 75-104.
27. فرج، سعاد؛ والسلمي، حياة. (2020، 30اكتوبر-2نوفمبر). تجربة التعليم عن بعد في ضوء الأزمات كما يراها المعلمون والمعلمات في المملكة العربية السعودية [عرض ورقة]. المؤتمر الدولي الافتراضي لمستقبل التعليم الرقمي في الوطن العربي.
28. القرة غولي، صفا (2019). واقع استخدام التعليم الالكتروني لتطوير التعليم والتعلم في المدارس الثانوية من وجهة نظر المدرسين والمدرسات. مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (46)، 327-339.
29. القريوتي، إبراهيم (2019). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة مسقط. مجلة العلوم التربوية، 27(1)، 242-266.
30. محمد، عادل (2015). مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

31. مشري، سميرة (2020). التعليم الإلكتروني بوابة الجامعات للخروج من أزمة فيروس كورونا المستجد COVID-19. المجلة العلمية للتكنولوجيا وعلوم الإعاقة، 2(3)، 207-223.
32. منصوري، مصطفى (2017). الاحتراق النفسي وعلاقاته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التعليم الابتدائي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (22)، 227-250.
33. النوايسة، فاطمة (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
34. الهاجري، خلود (2020). واقع استخدام منصات التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا: بوابة المستقبل أنموذجاً. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 2(3)، 21-55.
35. هلايلي، يسمينة (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، 4(9)، 51-77.
36. يحياوي، نجاة (2020). التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19: قطاع التربية والتعليم في الجزائر نموذجاً. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 2(3)، 85-104.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

1- Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. Psychology, 4(03), 349-355.
2- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X.,... & Mao, F. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. BMC public health, 20(1), 160.
3- Pellerone, M., Rapisarda, V., Trischitta, M. C. A., Vitale, E., & Ramaci, T. (2020). Burnout and Self-Perceived Instructional Competence: An Exploratory Study of a Group of Italian Female Elementary School Teachers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(4), 1356.
4- Zhang, Y., & Lin, C. H. (2020). Student interaction and the role of the teacher in a state virtual high school: what predicts online learning satisfaction?. Technology, Pedagogy and Education, 29(1), 57-71.

ثانياً- المراجع الالكترونية:

1- المنصة الوطنية الموحدةhttps://covid19.my.gov.sa/ar/Sectors/ education/Pages/default.aspx
2- موقع منظمة الصحة العالمية https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus
3- مؤسسة جائزة المدينة المنورة، [@Madinah Award]. (15، 2021 مارس). الفائزين بجائزة المدينة المنورة للأداء الحكومي[تغريدة]. تويتر. استرجع في 17 مارس،2021 من https://twitter.com/madinahaward /status/1371565565077258240?s=21