مستوى الصحة النفسية لدي العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد

The level of mental health among workers at the Higher Institute of Communications and Navigation after merging traditional education with distance education

الباحثة :ابتسام عباس ربيع النومس

ملخص البحث

هدف البحث إلى تحديد مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد ، والكشف عن الفروق ذات الدلالة احصائية بالصحة النفسية لدى عينة البحث والتي قد تعزي إلى متغيرات (النوع، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وتكون مجتمع البحث من العاملين بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة ، ونظرا لكبر حجم مجتمع الدراسة تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بلغت (35) فردا ، وبما يعادل 14.1 % من مجتمع الدراسة الكلي والبالغ عددهم (248) فردا حسب احصائية الهيئة للعام الدراسي 2022/2021 ، وكانت أداة البحث المقياس العربي للصحة النفسية لعبد الخالق (2016).

وتوصل البحث إلى عدد من النتائج أهمها : أن مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد كانت مرتفعة ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بالصحة النفسية لعينة البحث تعزي لمتغيرات البحث : النوع، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي.

وخرج البحث بعدد من التوصيات منها تحديث البنية التحتية اللازمة من برامج وأدوات ومواد تقنية يتطلبها الدمج بين التعليم عن بعد والتعليم التقليدي وبما ينعكس بالاثر النفسي الإيجابي على العاملين في المجال التعليمي بالمعهد ، والتأهيل الكافي للعاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة وتدريبهم على التعامل بكفاءه مع ما نتج عن دمج التعليم عن بعد والتعليم التقليدي من أساليب تعليمية وانماط تعلم واستراتيجيات معرفية ، وإنشاء وحدة خاصة بالعاملين بالمعهد مختصة في الدعم النفسي وتقديم العلاج النفسي للاثار الناتجة عن الازمات المتنوعة التي قد يتعرض لها الواقع التعليمي مثل جائحة كورونا وغيرها .

Research Brief

The objective of the research is to determine the level of mental health for sample of employees at the Higher Institute of Communications and Navigation after merging the traditional education with E-Learning, and to reveal differences of statistically significancy in mental health among the research sample that can be attributed to variables such as (gender, years of work in the authority, educational qualification, and the most appropriate type of education at the time. The research is based on the analytical descriptive approach, while the research community is a staff member of the Higher Institute of Communications and Navigation chosen as per the simple means of random sample which reaches (35) individuals i.e., equal to 14.1% of the whole study community of (248) according to the statistics of the Authority, the academic year 2021/2022. The research tool was the Arab Scale for Mental Health by Abdel Khaleq (2016).

The study found that the level of mental health for a sample of workers at the Higher Institute of Communications and Navigation after merging the traditional education with E-Learning was high, and that there are no statistically significant differences in mental health of the research sample that may be attributed to the research variables: gender, years of work in authority, educational qualification, and the most appropriate type of education at the time.

The study resulted in a number of recommendations, including updating the necessary infrastructure of programs, tools, and technical materials required by merge E-Learning and traditional education, which is reflected in the positive psychological impact on workers in the educational field at the institute, in addition to adequate qualification of workers at the Higher Institute of Communications and Navigation and training them to act efficiently in the regard of what is resulted from such merge between E-Learning and traditional education as from educational methods, learning patterns, cognitive strategies, and establishing a unit for institute staff to be competent with psychological support and providing the psychological treatment for the effects of various crises to which the educational reality may be exposed to, such as the Corona pandemic and others

مقدمة

مع انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد تعرض العالم كله إلى حالة من الارتباك الشديد على كافة الأصعدة الأساسية والاقتصادية والاجتماعية، وأصبح التباعد الاجتماعي والجسدي مطلبا لا يمكن الاستغناء عنه كإجراء وقائي ضد العدوى، وقامت معظم الحكومات بتعليق البحث لمنع التخالط بين جموع الطلاب بالمدارس والجامعات، مما اضطر المؤسسات التعليمية إلى البحث عن حلول لاستكمال المقررات الدراسية، وكان الحل هو الاستعانة بالتكنولوجيا لتحقيق الأهداف التعليمية عن بعد دون تواجد عناصر العملية التعليمية في نفس المكان والزمان، وظهر تحدى كبير لتفعيل وادارة التعلم عن بعد بشكل مؤسسي يضمن تقديم الخدمة التعليمية للطلاب بصورة جيدة.

ويشهد العالم اليوم عدد من المستحدثات التكنولوجية والتقنية سريعة التطور والتحديث ؛ فنتج عن ذلك تغيرات هائلة في استخدام هذه التكنولوجيا وتطبيقاتها المتنوعة في التعليم والتعلم بشكل واسع ، كما أصبح ضرورة مواكبة هذه التغيرات من جانب الأنظمة التعليمية أمرا حتميا حتى تستطيع هذه الأنظمة القيام بمسئولياتها المجتمعية ومواجهة المشكلات المتزايدة مثل الزيادة في أعداد الراغبين في التعلم مقارنة بأعداد الكوادر التدريسية والتدريبية اللازمة لهم ومحاولة مواجهة هذه المشكلة بحلول بديلة مثل توفير الصفوف

الافتراضية ، وتحقيق بيئة تفاعلية غنية بمصادر تعليمية متنوعة ومتطورة تلبي حاجات المتعلمين وتخدم العملية التعليمية في كافة محاورها ، هذا بالإضافة إلى أن التعليم اليوم يواجه جملة من المشكلات والمعوقات الناتجة عن انتشار الأوبئة والحروب والنزاعات، ومن أهم هذه التحديات انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID– 19)، حيث ظهرت اول الإصابات بهذا الفيروس في مدينة يوهان بالصين ديسمبر (2019) ، ومنذو ذلك الحين وانتشرت العدوى وانتقلت من دولة لأخرى ، حتى انتشر الفيروس في معظم دول العالم ، الأمر الذي أربك العالم بأسره وأثر على العملية التعليمية في كافة مراحلها بل أدى إلى اغلاق المؤسسات التعليمية ، ووضع العملية التعليمية برمتها في خطر حقيقي ، فتحولت الأنظار، وتحول التعليم من تعليم تقليدي وجها لوجه إلى تعليم عن بعد ، وذلك في محاولة من دول العالم ومؤسساته التربوية للإبقاء على التعليم وحمايته على اعتباره أولوية مجتمعية وإنسانية وحتمية للحفاظ على المجتمع وتماسكه وتحقيق تنميته(الشوربجي ، 2020).

إن بناء نظرية تربوية جديدة كرؤية مستحدثة في التعامل مع الكوارث وإدارتها بالمؤسسات التعليمية وذلك من خلال إعداد نماذج محاكاة جاهزة للتعامل بكفاءة مع الطوارئ والكوارث والجوائح مثل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID–19) اصبح أمرا ملحاً، ويمكن أن يتم ذلك من خلال وجود بعض الصلاحيات في استخدامات هذه النماذج علي مستوي المؤسسات التعليمية ، واعتمدت فلسفة النظرية التربوية الجديدة لإدارة جائحة فيروس كورونا المستجد علي عده محاور هي : تحديد ابعاد وافراد ادارة هذه الجائحة ومدي صلاحياتهم ، مع تصور الشراكة المقترحة لإدارتها كما اعتمدت هذه النظرية علي عده مبادئ منها : القيادة الواعية في ادارة جائحة فيروس كورونا COVID–19، وغيرها من الكوارث ، وكذلك تصور البدائل لمواجهة هذه الجائحة، مع تحديث المعلومات والمعارف المتخصصة ، والتعاون في تنفيذ نماذج المحاكاة في ادارة هذه الجائحة، مع منح الاباء واولياء الامور بعض الصلاحيات الضرورية والهامة صناعة اي قرار صحي يخص الطلاب في هذا المجالات ، والتدريب المستمر علي بناء النماذج المقترحة حول الاكتشاف المبكر لمرضي فيروس كورونا (محروس، 2020).

ودولة الكويت مثلها مثل كثيرا من دول العالم التي لجأت إلى نظام التعلم عن بعد كإجراء من إجراءات التعامل مع تداعيات وأثار جائحة فيروس كورونا ، على الرغم من وجود عدد من المعوقات التقنية والدستورية والقانونية التي تواجه اعتماد هذا النظام في التعلم ؛ فضلا عن ضعف البنية التكنولوجية الحالية

التي قد يواجهها تطبيق نظام التعليم عن بعد ، بالإضافة إلى التدريس لأكثر من 700 الف دارس عبر نظام التعلم عن بعد (العنزي والسعيدي، 2021).

وفي نهاية المطاف قررت وزارة التربية بدولة الكويت الزام كافة المراحل التعليمية بضرورة استكمال الدراسة عن بعد ، مع الاغلاق لكافة المدارس ، مع إلزام الهيئة التعليمية والإدارية بضرورة الحضور للمدارس وتدريس الطلاب عن بعد والالتزام بكافة الاشتراطات الصحية وذلك من خلال استخدام برنامج تيمز (Teams) وتفعيل المنصة الالكترونية لوزارة التربية (وزارة التربية، 2020).

وبناء على التداعيات السابقة راودت الباحثة فكرة البحث نظراً لتفشى فيروس كورونا المستجد والذي انتشر بشكل كبير في المجتمع الكويتي ومجتمعات العالم أجمع مما شكل أزمة كبيرة هددت الجميع ومن هنا اهتم هذا البحث برصد تداعيات جائحة كورونا على استعدادات كلية التربية الأساسية في مواجهة هذه الأزمة واستمرارية عملية التعليم والتعلم واستخدام الإدارة الإلكترونية كخيار استراتيجي في التعامل مع هذه الأزمة.

مشكلة البحث

تعرض العالم في الآونة الأخيرة لجائحة وبائية كان لها أكبر الأثر في تغيير نمط الحياة التقليدية بمجالاتها المختلفة، وكان لهذه الجائحة آثار واضحة على جميع مجالات الحياة بوجه عام، والمجال التربوي التعليمي على وجه الخصوص، حيث توقفت المدارس عن العمل كإجراء احترازي لهذه الجائحة، وانتقل نظام التعلم من التعلم التقليدي وجها لوجه إلى التعلم الالكتروني والتعلم عن بعد .

ونظرا لتزايد حالات الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) عالمياً ومحلياً، وما نتج عنه من تدابير وإجراءات وقائية واحترازية قامت بها الحكومات ومنا حكومة دولة الكويت من خلال فرض الحجر المنزلي، وتأجيل العام الدراسي ، واستكماله عن طريق نظام التعلم عن بعد لطلبة المدارس والجامعات ، كما أنه من خلال الملاحظة المستمرة للقنوات التلفزيونية ومواقع التواصل الاجتماعي وكثرة الاشاعات وسرعتها في الانتشار حيال فيروس كورونا (COVID -19) والمكوث المنزلي المستمر والحظر المسائي الذي حرم الأفراد من تلبية احتياجاتهم الشخصية والنفسية والاجتماعية كالتنزه والالتقاء بالأصدقاء، وما نتج عنه من مشاعر خوف بأن خروج الفرد من منزله قد يسبب نقل العدوى والمرض لأحد أفراد الأسرة مما جعل الفرد يفرض على نفسه العزلة الصارمة وبالتالي فإن إرهاق العزلة سيؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية التي قد تكون خطر حقيقي على صحته النفسية والعقلية.

ومن خلال طبيعة عمل الباحثة والتوجه من قبل إدارة المعهد العالي للاتصالات والملاحة وتنفيذا لقررات وزارة التعليم العالي بدمج نظام التعلم ليكون هجيناً بين التعلم التقليدي وجها لوجه وبين التعلم عن بعد لاحظت الباحثة اثرا واضحا وخوفا وترقبا وقلقا كبيرا بين العاملين بالمعهد لما ستسفر عنه هذه التجربة بالإضافة إلى

الخوف من انتقال العدوى أو الاصابه بفيروس كورونا رغم الالتزام التام بكافة الإجراءات الاحترازية اثناء تواجد العاملين بالمعهد.

وبذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة بعد دمج نظام التعلم بين التعلم التقليدي والتعلم عن بعد .

تساؤلات البحث

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات الأتية:

س1: ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعلم التقليدي بالتعلم عن بعد؟

س 2: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة في تحديد مستوى الصحة النفسية لديهم تعزي إلى متغيرات (النوع، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي)؟

أهمية البحث

تتجلى أهمية هذه البحث في الجوانب الأتية:

1- ندرة الدراسات الكويتية – في حدود علم الباحث- التي تناولت مستوى الصحة النفسية لدى العاملين في المعهد العالي للاتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد .
2- الصحة النفسية للعاملين جانب في غاية الأهمية يؤثر بصورة كبيرة على جودة الأداء الوظيفي الامر الذي يعلى من أهمية معرفة هذا الجانب ومستواه ومحاولة تقديم المقترحات التي تحقيق مستوى عالى من الصحة النفسية للعاملين يساعدهم على أداء مهمامهم بكفاءة وتميز.
3- إمداد المكتبة العربية بدراسة حديثة تتناول مستوى الصحة النفسية وعلاقته بدمج التعليم عن بعد بالتعليم التطبيقي مما يساهم في تراكم المعرفة في مجال الصحة النفسية ويفتح المجال للباحثين في تناول هذا الموضوع وعلاقته بمتغيرات أخرى كجائحة كورونا وغيرها.
4- امداد القائمين على إدارة المعهد العالي للاتصالات والملاحة بدولة الكويت بواقع مستوى الصحة النفسية للعاملين بالمعهد بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد الامر الذي يترتب عليه اتخاذ حزمة من الإجراءات التي قد تساهم في رفع مستوى الصحة النفسية للعاملين بالمعهد وتزيد من كفاءة وفاعلية الأداء الوظيفي لهم .
5- يعد التعليم عن بعد من الموضوعات التي توليها وزارة التربية الكويتية أهمية خاصة، واتخاذ قرارات بشأن توفير البنية التحتية والبيئة المدرسية والوسائل التكنولوجية المختلفة التي يحتاج إليها.

6- وضع الخطط المستقبلية للتوجه نحو التعليم عن بعد كبديل للتعليم التقليدي خاصة في أثناء الأزمات والكوارث.
7- أهمية موضوع الدراسة، حيث يحظى التعليم عن بعد بأهمية بالغة خاصة في الآونة الأخيرة نظرا للاستخدام الكبير لتكنولوجيا الاتصال والمعلومات في العملية التعليمية، نظراً لما توفره من دعم وتشجيع للتعلم التفاعلي.
8- حداثة الموضوع، حيث يعد التعليم عن بعد من الظواهر التي استحوذت على اهتمام الكثير من الأوساط التعليمية والتقنية من خلال المؤتمرات واللقاءات والندوات والمنشورات التربوية، وأصبح أبرز الأساليب التعليمية الحديثة.

اهداف البحث

يحاول البحث الحالي تحقيق الأهداف الأتية:

1- تعرف مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد.
2- الكشف عن الفروق ذات الدلالة احصائية بالصحة النفسية لدى عينة البحث والتي قد تعزي إلى متغيرات (النوع، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي).

مصطلحات البحث

جائحة كورونا

عرف البيشي ومحمد (2021 : 122) جائحة كورونا بأنها " جائحة عالمية جارية لمرض فيروس كورونا (كوفيد 19أو فيروس كورونا ووهان) والذي يحدث بسبب فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة (SARS-COV-2) اكتشف في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان وسط الصين، وأطلق عليه اسم Ncov-2019 ويستطيع الفيروس أن ينتشر بين البشر مباشرة وتتراوح فترة الحضانة 5 أيام أو أكثر، تشمل الأعراض الحمى والسعال وصعوبة التنفس وقد تؤدي إلى الوفاة، وقد صنفته منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2020 بالجائحة".

كما عرف فلوس وتومي (2020 : 484) فيروس كورونا بأنه " فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي، وهو سريع الانتشار ومعدي بشكل سريع".

الصحة النفسية

عرف دويدار (2017 : 30) الصحة النفسية بأنها " الحالة النفسية تتصف بالثبات النسبي ويكون فيها الفرد متمتعا بالتكيف مع الذات والمجتمع ، يتسم بالإتزان الانفعالي شاعرا بالرضا والسعادة والقدرة على تحقيق ذاته، وضع مستوى من الطموح يتفق مع إمكاناته وقدراته والحقيقية والمدركة ذاتيا".

كما تعرف الصحة النفسية بأنها " حالة الانسجام النفسي الداخلي وجدانيا وفكريا وشخصيا تشعر الفرد بالكفاءة والرضا وتمكنه من استغلال مقدرته وقابلياته بالمستوى المناسب الذي يحقق ذاته وشخصيته المتميزة ويضمن له عيشا هنيئا ومفيدا له ولمجتمعه"(الحوري، 2019: 29).

في حين تعرف الصحة النفسية بأنها "التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية الاعتيادية التي تطرأ عادة على الانسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية" (التميمي، 2016: 20).

ويعرف زهران (2005: 9) الصحة النفسية بأنها: " حالة يكون فيها الفرد دائما وبصفة نسبية متوافقا نفسيا مع ذاته ومجتمعه ، ويشعر بالسعادة مع ذاته والآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق الذات واستغلال قدراته وامكانياته إلى اقصى حد ممكن، قادرا على مواجهة تحديات الحياة ومطالبها، وتكون شخصيته متكاملة سوية وسلوكه عاديا ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلام وسلامة ".

التعليم عن بعد

تعرف الجمعية الأمريكية التعليم عن بعد بأنه " توصيل لمواد التدريس أو التدريب عن طريق وسيط نقل تعليمي إلكتروني الذي يشمل الأقمار الصناعية ، أشرطة الفيديو ، الأشرطة الصوتية ، الحاسوب وغيرها" (هارون ،2021: 436)

كما يعرف عامر (2007) التعليم عن بعد بأنه نظام للتعلم جماهيري مفتوح للجميع ، لا يقيد بوقت ولا فئة من المتعلمين ولا يقتصر على مستوى أو نوع من التعليم فهو يناسب وطبيعة وحاجات المجتمع وأفراده وطموحاته وتطوير منهم .

في حين تعرف الجامعة العربية المفتوحة (2002) التعليم عن بعد بأنه تعليم يتم في معظمه من خلال شبكة الإنترنت ومحطات التلفزة الفضائية والأرضية وغيرها من الوسائط التقنية التعليمية التعلمية.

حدود البحث

اقتصرت البحث على الحدود الأتية

1- **الحد الموضوعي:** اقتصر على مستوى الصحة النفسية لدى العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد.

2- **الحد الزمني:** العام الجامعي 2022/2021.

3- **الحد المكاني:** اقتصر تطبيق البحث على المعهد العالي للاتصالات والملاحة بدولة الكويت.

4- **الحد البشري:** اقتصر تطبيق البحث على العاملين في المعهد العالي للاتصالات والملاحة بدولة الكويت.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

مفهوم الصحة النفسية

اختلف المتخصصين في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي في تحديد مفهوم دقيق لمصطلح الصحة النفسية ، ويرجع ذلك لاختلاف اتجاهاتهم الفكرية واختلاف نظرتهم إلى طبيعة الإنسان وتكوين شخصيته ، كما أن هذا المفهوم يرتبط ارتباطا وثيقا بتحديد السواء واللاسواء في علم النفس ، فالحكم بالسوية أو اللاسوية على سلوك ما يكتنفه بعض من الصعوبات ، ومما يزيد من التعقد في هذا الأمر تباين الثقافات والعادات من مجتمع إلى مجتمع آخر، الامر الذي يجعل مفهوم الصحة النفسية مفهوما نسبيا ليس من السهل تحديد مفهوم واحد للصحة النفسية (Major et al, 2009:866).

ويشير الأدب النفسي إلى العديد من التعريفات للصحة النفسية، فيعرفها المطيري (2014: 24) بأنها " الحالة النفسية المتسمة بالثبات النفسي ، ويكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي ، خاليا من الاضطرابات ، مفعما بالحماس ، إيجابيا مبدعا خلاقا ، يشعر بالسعادة والرضا ، قادرا على تحقيق طموحه وتأكيد ذاته ، مدركا لامكانياته الحقيقية ، وقادرا على استخدامها بصورة مثلى ، وقادرا

على تخطي احباطات حياته ومواجهتها، واعيًا بإمكانته الحقيقية، قادرًا على استخدامها في أمثل صورة، وقادرًا على التغلب على الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته."

ويمكن اعتبار الصحة النفسية مفهومًا رمزيًّا أو افتراضيًّا؛ إذ إنه لا يشير إلى دلالة كمية أو جسمية، وإنما إلى سلوكيات الأفراد بما فيها من اتجاهات وعواطف وتفكير، فالصحة النفسية مفهوم ثقافي نسبي متغير بتغير ما يجده الفرد من معلومات تؤثر على انفسهم وسلوكهم .(Verrocchio and Fulcheri, 2013).

وأشار سانتوس وآخرون (Santos et al, 2013:1197) إلى مفهوم الصحة النفسية بأنها حالة من الاتزان النفسي يسعى الفرد إلى ضبط دوافعه ومشاعره وانفعالاته وتصرفاته وسلوكياته، والتعبير عن انفعالاته بصورة واقعية بعيدة عن التهور، والالتزام الواعي بتلك السلوكيات والتصرفات.

بينما يميل جوشي وكوماري (Joshi and Kumari, 2011 :46) إلى تعريف الصحة النفسية على أنها " حالة تكامل وتوازن بين الوظائف النفسية والروحية والعقلية للإنسان ، مع قدرته على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته اليومية؛ وتؤدي إلى إحساس الفرد بالراحة النفسية."

أما مفهوم الصحة النفسية في ضوء التكيف الاجتماعي، فعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في إطار التوافق الاجتماعي الذي يشتمل على التوافق الأسري والتوافق المهني والتوافق التعليمي (ساعو، 2010: 59)، أي أن الصحة النفسية هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية، مما يؤدي إلى إشباع حاجاته الإنسانية الأساسية، فيشعر الفرد بالسعادة والمتعة ذاتيا ومع الآخر، ويكون قادرا على مواجهة متطلبات الحياة المتجددة، مما يؤدي إلى إحساس الفرد بالراحة النفسية والكفاءة والسعادة (أبو سعد، 2015: 27).

وبناء على التعريفات السابقة يمكننا تعريف الصحة النفسية بأنها حالة نفسية تتصف بقدر من الثبات النسبي يتمتع فيها الفرد بالقدرة على التكيف والمعايشة الإيجابية مع النفس والمجتمع ، متسما بالاتزان الانفعالي ، ويشعر بالرضا والسعادة ، قادرا على تحقيق ذاته وتحديد أهدافه بواقعية بما يتوافق وقدراته الحقيقية .

مؤشرات الصحة النفسية

تتضمن الصحة النفسية بعض المؤشرات يمكن من خلالها الاستدلال على الصحة النفسية السليمة لدى الفرد ، لكي يتكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين تكيفًا يحقق السعادة له، وأن السعادة ليست دواءً نحصل عليه من

الآخرين، وإنما هي شعور داخلي نابع من الذات، ويحتوي على عدد من المشاعر الإنسانية، مثل الرضا عن النفس، وإدراك الذات، وحب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، والرغبة في العطاء (العناني، 2014: 10-11).

كما أن مؤشرات الصحة النفسية وفقًا للمفهوم الإسلامي تتفق مع النظرة الشمولية للإنسان من حيث اهتمامها بالجوانب الروحية كالإيمان بالله، وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره، وإشباع الحاجات بالحلال، واهتمامها بالجوانب البيولوجية التي تتضمن (سلامة الجسم من الأمراض، وسلامته من العيوب الخلقية، والعناية الصحية بالجسم.(Fisher, 2011:15)

فالإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه في جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والأخلاقية، قادر على التحكم بعواطفه وانفعالاته، ومعرفة ذاته وحاجاته وإمكاناته وقدراته، التي يستدعيها لتحقق له السعادة والحياة الخالية من التوتر والانفعالات والاضطراب والصراعات والأزمات، وتجعله (المصري، 2014).

وفي سياق متصل حددت دويدار (2017 ، 40-41) عدد من مظاهر التمتع بالصحة النفسية أهمها ما يلي :

1- الإيجابية في الاقدام على الحياة والعمل والدراسة والرضا عنها والاستمتاع بممارسته لها والابداع والتنوع في أساليب الممارسة .
2- الالتزام الناجم عن قناعة بالقيم الدينية والخلقية والاجتماعية السائدة في المجتمع.
3- التفاؤل غير المفرط في تحقيق الأهداف وتطور الحياة نحو الأفضل وحل المشاكل وإيجاد فرص لمستقبل افضل.
4- التقبل الواقعي والادراك الموضوعي لحدود امكانياته وطرق توظيفها في المكان والوقت المناسبين والتوجه البناء نحو تحسين إمكاناته وظروفه الى مستوى افضل .
5- اتخاذ اهداف واقعية قريبة المنال وتنسجم مع إمكاناته المتاحة حاليا واهداف أخرى بعيدة المدى .
6- الشعور بالقدرة على انجاز ما يرغب أو ما يطلب منه من اعمال .
7- التمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية وتقبل اجتماعي من محيطه وتقبله لقيم الجماعة والنظام الاجتماعي والتفاعل إيجابيا مع الاخرين .

8- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته المتنوعة المحددة بصورة واقعية وبأساليب إيجابية مقبولة اجتماعيا مما يوفر له الشعور بالارتياح النفسي والتقدير الاجتماعي.
9- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية واتخاذ القرارات الصائبة ذات النتائج الإيجابية.

أهمية الصحة النفسية

تعد الصحة النفسية أهم الموضوعات التي شغلت بال الكثير من الافراد في هذا العالم ، وخصوصًا في وقتنا الحاضر وما نشهده من تطورات في شتى مجالات الحياة حيث التقدم التكنولوجي وانتشار الأوبئة وزيادة الاضطرابات والتغيرات المناخية والحروب؛ كل ذلك ترتب عليه ظهور عدد من الأعراض النفسية المرضية المختلفة بشكل سريع .

وتتجلى أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق والتكيف الإيجابي مع المجتمع وتساعده على بساطة حياته النفسية وجعلها حياة خالية من التوترات والضغوط والصراعات مما يجعله يعيش في سعادة وطمأنينة، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من الصحة النفسية هو ذلك الفرد المتوافق نفسيا ولم تتسرب إلى قواه الداخليه وطاقته النفسية أية صراعات ، كما تحقق الصحة النفسية للفرد الثبات والقدرة على مواجهة الازمات والشدائد ومحاولة التغلب عليها وعدم الهروب منها ، كما تجعل الصحة النفسية الفرد اكثر تكيفا مع واقعه المجتمعي ويأتي بسلوكيات تنال رضاه ورضا الاخرين ، وتحقق له الاتزان والنضج الانفعالي بعيدا عن التهور والاندفاع ، فالفرد المتمع بالصحة النفسية يكون اكثر قدرة على التعامل بواقعية مع احداث الحياة والأخرين وليس كما تصوره له أفكاره واوهامه عنهم كما يحدث عن المريض النفسي ، لذا فالصحة النفسية تؤدي دورا هاما في كل مجال من مجالات الحياة بالمجتمع مثل الصحة والتعليم والحروب والاقتصاد والسياسة فعندما يكون الافراد العاملين في هذه المجالات على مستوى عالٍ من الصحة النفسية نهضوا بها وإذا كان العكس تحقق الفشل(محمد، 2004).

وتؤدي الصحة النفسية إلى تماسك الأسرة وترابطها والذي يؤدي إلى خلق جو عائلي ملائم لنمو شخصية متكاملة ومتزنة للطفل، وتحقق الحاجات النفسية له وتنمي قدراته على التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي، وتكوين الاتجاهات والمعايير الإيجابية لديه والعادات السلوكية السليمة (Verrocchio, Ambrosini and Fulcheri, 2013).

وفي سياق متصل حدد غراب (2015) أهمية الصحة النفسية في الجوانب الأتية :

1- الصحة النفسية لها آثار بالغة على حياة الفرد وعلى حياة المجتمع حيث إن اعتلال الصحة النفسية للفرد تحوله من طاقة منتجة إلى عالة على اسرته وعلى مجتمعه ، حيث يقعده المرض النفسي عن مواصلة العمل والإنتاج والعطاء والابداع والابتكار والتجديد وهو الامر الذي بات ضروريا في حياة الانسان إذ بدونه يصبح عاجزا عن مواجهة متطلبات الحياة.
2- الصحة النفسية لها دور في بناء الأسرة السوية التي هي لبنة المجتمع فكلما كانت الأسرة على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعت تنشئة ابناءها تنشئة صالحة بعيدة عن الخوف والقلق والتوتر ، هذا إلى جانب أن الاسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسودها التماسك والألفة والمحبة والقدوة الصالحة وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.
3- إن الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعا بالاتزان الانفعالي وتبعده عن التوتر والقلق والاندفاع مما تجعله متكيفا مع الواقع الذي يعيش فيه ويتمكن من العمل على تحسين واقعه من خلال إدراكه لهذا الواقع.
4- الصحة النفسية تعطي الفرد القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة بينه وبين الآخرين.

أهداف الصحة النفسية

تهدف الصحة النفسية إلى مساعدة الأفراد على تعديل وتغيير سلوكياتهم بما يتوافق وخبراتهم التي مروا بها وتمكنهم من تحقيق النجاح في مواجهة صعوبات الحياة والمواقف المتجددة ويمكن إجمال أهم أهداف الصحة النفسية فيما يلي:

1- مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية والتي لها أثر مدمر قد يهدد الإنسانية .
2- نشر مبادئ الصحة النفسية وزيادة الوعي الصحي عامة والوعي الصحي النفسي مما يساعد على تحقيق الوقاية من الانحراف الخلقي والامراض النفسية .
3- البعد عن العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى ضعف التوافق سواء كان في الاسرة أو المدرسة أو المصنع أو المستشفى .... الخ .
4- تساعد المؤسسات التعليمية على تكوين جيل من الشباب السوي ، المتفائل المرح المقبل على الحياة والقادر على الإنتاج، والمتوافق مع مجتمعه ، والقادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته.

5- اتباع الإجراءات والأساليب التربوية المناسبة مع الافراد سواء كان فرديا سويا أو مريضا ذي عاهة جانحا أو غير جانح ، غبيا أو ذكيا(صالح وآخرون، 2002: 13-14).

وأشار العديد من العلماء قديمًا إلى وجود علاقة وثيقة بين الجسم والعقل والصحة، وتبين أن أكثر من 90% من الأمراض العضوية التي يتم تشخيصها عامة تعود أسبابها إلى عوامل نفسية ، ويمكن القول إن الصحة النفسية هي تكيف متصل مستمر وليس حالة ثابتة ، وهي هدف ضروري ودائم في نمو وتحقيق شخصية سوية ، فهي حالة إيجابية تشتمل على المكونات المعرفية كاملة : سلوكية وانفعالية واجتماعية ، متكاملة ، والنامية في عملية التكيف ، والهادفة إلى الوصول بالفرد إلى اعلى مراتب تحقيق ذاته، والصحة النفسية مهمة جدًّا للفرد؛ حيث تساعده في فهم ذاته ومعرفة حاجاته وأهدافه، كما أن الصحة النفسية مهمة في المجتمع؛ لأنها تحقق الشخصية المتكاملة والصحيحة نفسيا ؛ ليقوم بدوره بنجاح في قطاعات المجتمع المتنوعة ، وأيًا كان هذا الدور (أبو العيون، 2015).

جائحة كورونا

يعيش العالم مرحلة واسعة من التغيير فائق السرعة لم يسبق لها مثيل في التاريخ وخاصة في مجال التقنية والاتصالات واستخداماتها وأساليب إداراتها، ومما لا شك فيه أن هذا التغيير سيكون له تأثير بالغ في طبيعة مجتمعاتنا،وثقافته وانشطته الاقتصادية والتنموية، كما أن إحداث التكامل بين صناعة المعلومات والاتصالات والالكترونيات وما نتج عنه من ثورة تكنولوجية متطورة هو عامل حاسم وفعال لهذا التغيير،وأصبحت المؤسسات المختصة بالإدارة والثقافة والصناعة والاعلام والتربية ليس لها خيار سوى التفاعل والاستفادة من ثورة التكنولوجيا الهائلة في المعلومات والاتصالات(أحمد،2012).

وحلَّت جائحة كورونا (كوفيد-19) فغيّرت كيفية التعليم والتعلُّم وأصبحنا نعلِّم ونتعلَّم وسط أزمة، وبدءًا من الآن أصبح لدى المعلّمين والمعلّمات الفرصة ليخططوا للتعلُّم عن بُعدْ عن غرض وقصد، مطبِّقين الممارسات الفُضلى التي تسرِّع تعلُّم الطلاب والطالبات والمحافظة بشكل دائم على تركيز راسخ على العدالة بالنسبة لجميع المتعلِّمين والمتعلِّمات (فيشر ،2021).

حيث استيقظ العالم في يوم 31 ديسمبر عام 2019 على خبر ابلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في دولة الصين بحالات التهاب رئوي مسبب لمرض مجهول تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة

هوبي ، وتم الإعلان في يوم 7 يناير 2020 عن أن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 هو المسبب لهذه الحالات من قبل السلطات الصنية (عبد المطلب،2020).

وتعتبر أزمة جائحة فايروس كورونا من الأزمات الكارثية نظراً لما أحدثته من فتك بالدول والمجتمعات في أغلب المجالات كالمجال الاقتصادي والاجتماعي والصحي، والتعليمي.

ويعد فيروس كورونا(COVID19) من فصائل الفيروسات الكبيرة التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان ، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح من نزلات برد شائعة إلى الأعراض الأكثر شدة ، وتتمثل اعراض الإصابة بفيروس كوفيد 19 في الحمى والارهاق والسعال الجاف ؛ حيث يصاب الفرد بالعدوى دون ظهور أي أعراض عليه ودون الشعور بالمرض ، ويتعافى الأشخاص المصابين بالمرض بنحو (80%) من المرض دون حاجة إلى علاج خاص، وتزداد حالات الإصابة بفيروس كورونا بين المسنين والأشخاص الذين يعانون مشكلات صحية فضلا عن تعرض هؤلاء المصابين لأمراض وخيمة وقد توفى نحو (2%) من المصابين بالمرض (WHO, 2020)

وتصف منظمة الصحة العالمية مرض كوفيد -19 المسبب للفيروس التاجي على أنه جائحة ، وانتشر الفيروس في معظم دول واقاليم العالم وهذا الانتشار دعى جميع الحكومات إلى اتخاذ الإجراءات الاحترازية لمنع مزيد من انقال العدوى والعمل على الحد من اثار تفشي المريض وتقديم الدعم للتدابير المتخذة للسيطرة على المرض ، وقد سرى الفيروس الآن إلى العديد من البلدان والأقاليم، بينما يواصل كوفيد-19 الانتشار، من المهم أن تتخذ المجتمعات المحلية إجراءات لمنع المزيد من انتقال العدوى، والحد من آثار تفشي المرض ودعم تدابير السيطرة عليه ، واعراض هذه المرض تتمثل في الحمى والسعال وضيق التنفس ، وقد يتسبب بالتهاب الرئة وصعوبة التنفس وقد يؤدي إلى الوفاة وتتشابه هذه الاعراض مع أعراض الانفلونزا والزكام العادي وتتضمن الأعراض الحُمى والسعال وضيق التنفس(اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC، مارس 2020).

وتشير بعض الكتابات أن انتشار فيروس كورونا يعد جائحة ، وهناك من يطلق عليها أزمة وقد اشارت عدد من المؤسسات الدولية مثل الأمم المتحدة واليونسكو على أنها أزمة نتجت عن جائحة ؛ حيث أشار مدير عام منظمة الصحة العالمية أن كوفيد 19 – هو الاسم الرسمي للمرض ، وأن (كو) تعني (كورونا) وأن (في)

تعني (فيروس) وأن (د) تعني (داء) باللغة الإنجليزية (disease) أما رقم 19 فيشير إلى السنة ، إذ اعلن عن تفشي المرض الجديد بشكل رسمي في الحادي والثلاثين من ديسمبر عام 2019 والهدف من اختيار الاسم كان تجنب ربط المرض بمنطقة جغرافية معينة (أي دولة الصين) أو نوع من الحيوانات أو مجموعة من البشر (إبراهيم ،2020).

وعندما دقت أجراس الخطر تحزيرا من تشفي فيروس كورونا المستجد ، لم يكن يتصور أحد أن هذه الاجراس تخبر العالم أنه لن يعود كما كان ، وأننا نودع عصرا ، ونستقبل عصرا جديدا ، لقد انتهى عصر وبدأت ملامح عصر جيد ، عصر بمفاهيم جديدة ، يستهدف التعلم وليس التعليم ، يقوده العلم وليس الاقتصاد ، والعلماء والمبدعون وليس غيرهم ؛ والتحدي الماثل أمام الجميع اليوم ، بلا استثناء يتركز في الحد من الآثار السلبية لهذه الجائحة على التعلم والتعليم ما أمكن ، والاستفادة من هذه التجربة لتطوير وتحسين التعلم.

تأثير فيروس كورونا على التعليم

انتشر في الآونة الأخيرة فيروس كورونا (كوفيد 19) وهو أحد فيروسات كورونا والتي تسبب للإنسان امراض تنفسية تتروح ما بين نزلات البرد الشائعة إلى الامراض الأشد خطورة ويسبب هذا الفيروس مرض كوفيد 19 وهو مرض تنفسي معدي بدا ظهوره في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 وطال تأثير هذا الفيروس على النظم التعليمية في جميع انحاء العالم حيث اغلقت في معظم دول العالم المدارس والجامعات ، مما كان له أثرا سلبيا على طلاب العلم وبخاصة على الاسر ذات الدخل المنخفض حيث تكون فرصها أقل في الوصول إلى التكنولوجيا والانترنت مما دعا منظمة اليونسكو إلى اصدار بعض التوصيات والبدائل لاتباعها خلال فترة توقف البحث في المدارس والجامعات والتي كان من أهمها ضرورة ادراج برامج التعليم عن بعد في النظم التعليمية في جميع انحاء العالم(حسن ،2020).

ولقد توقفت المدارس والجامعات فجأة بسبب جائحة كورونا دون تمكينها بمزيد من الوقت لإحداث أية تهيئة لها ولا لطلبتها، وأجبرت بذلك على اعادة تنظيم عملياتها وتواصلها للبقاء في تقديم خدمة التعليم، وحتى مع ظروف عدم اليقين والتقلب والغموض حاولت العديد من المدارس ونجحت بعضها ولكن ليس بما تمتلكه من امكانيات مادية كعنصر أساسي للنجاح في الأوضاع العادية بل بما تمتلكه من كفاءة وقدرة على التكيف

والحوكمة عن بعد وسرعة التعلم واستثمار الموارد البشرية ومرونة العمليات ورشاقتها بعد أن انفصلت بشكل كامل عن البيئة المادية المدرسية(قويدر ،2020).

وفي ظل تفشي هذا الفايروس كان من الصعب على الجامعات أن تمارس نشاطها بشكل طبيعي، وذلك خوفا من ازدياد مهول في الإصابات خاصة أن هذا الفايروس يمتاز بسهولة وسرعة الانتشار والعدوى. وعليه فقد كان على الجامعات استغلال الانفجار المعرفي الهائل والاقتحام التقني الكبير وأن تعيد النظر في وضع آليات للتعلم والتعليم بعيدا عن المخاطر التي قد تترتب على اتخاذ قرارات لاستئناف الدوام، وأصبح استخدام تقنيات التعليم الحديثة أمر لابد منه، إذ فتحت ثورة الاتصالات آفاقاً جديدة لتطوير التعليم والاسهام في حل كثير من مشكلاته وساعدت على إيجاد بيئات تعليمية جديدة لم تعهد من قبل مثل التعليم الافتراضي، والتعليم الرقمي، والتعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد.(Taleb, & Hassanzadeh, 2015,)

وتأتي مع الازمات فرص عميقة نحو التحول ، وقد أظهرت أزمات التعليم السابقة أنه من الممكن إعادة بناء النظام التعليمي بشكل افضل ، وإذا كان من دروس في هذه الازمات لنظم التعليم في العالم فهو ضرورة أن تعمل هذه النظم بمرونة كبيرة المرونة ، والتنبؤ والاستعداد للمستقبل بسيناريوهات متعددة ،بما في ذلك التنبئؤ والاستعداد للأوبئة والكوارث وما قد يترتب عليها من آثار ، وضروة تعلم مهارات حل المشكلات وإدارة الازمات ومهارات التفكير الناقد والابداعي ومهارات التواصل ؛ فهي أهم الركائز لأي تعليم يريد التميز والفاعلية ،ولابد أن تستهدف نظم التعليم تخريج مواطنا رقميا ، مرنا ، مبدعا ، قادر على مواجهة المشكلات وحلها ، والتواصل والتفاعل مع الاخرين عبر وسائل التواصل المتنوعة ، فالتعليم لا يقف عند حدود أو لغياب الطلاب من المدارس والجامعات بل يستطيع التغلب على هذه التحديات وتلك الاعتبارات والجوائح والأزمات ، ومن أهم تداعيات جائحة كورونا تغيير نظرة العالم إلى نظم التعلم وادارته ، نظرة تثمن التعلم وليس التعليم ، ويقود فيها العملية التعليمية المتعلم وليس المعلم ، تستهدف تخريج مبدعين ، حيث قفذ التعليم عن بعد كحل سحري لمواجهة تداعيات ازمة كورونا وكبديل عن التعليم التقليدي الذي يحال تطبيقة في ظل الإجراءات الاحترازية لمواجهة تداعيات ازمة كورونا ، الامر الذي أوضح التحديات التي كان يعاني منها الناس وتعايشوا معها ، والتركيز على الامتحانات الالكترونية والاهتمام بدافعية التعلم وانجازات الطلاب الفردية والابداعية وغيرها ، مما قد يدفع إلى التفكير بعمق في كل هذه الأمور بعد انتهاء جائحة كورونا (محمد ،2020).

ولفيروس كرونا تأثير كبير على جميع مناحي الحياة وبخاصة في مجال التعليم ويمكن تحديد هذا الأثر من خلال المتغيرات التي أشار إليها محمود (2020) في الأتي:

1- **تأثير وباء كورونا المستجد على المتعلمين** : تسبب تفشي جائحة كورونا في انقطاع الكثير من المتعلمين عن التعليم قرابة (106) مليار متعلم في (161) دولة أي قرابة 80% من المتعلمين بالتعليم على مستوى العالم ، وأوضح مؤشر البنك الدولي أن البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل قبيل انتشار جائحة كورونا كان 53% وقد يترتب على الجائحة ارتفاع تلك النسبة .
2- **تأثير وباء كورونا المستجد على نظام الامتحانات:** أثر فيروس كورونا المستجد على نظام الامتحانات في كل دول العالم وخاصة في توقيتات عقد الامتحانات حسب ما كانت تستهدفه كل دولة حيث قامت بعض الدول باستبدال الامتحانات بأبحاث مثل ما تم في مصر في مراحل النقل حتى في الجامعات ماعدا الفرق النهائية تم عقد امتحانات لهم.
3- **تأثير وباء كورونا المستجد على المناهج الدراسية:** حيث اعتمدت كثير من وزارات التربية والتعليم نظام التعليم عن بعد من خلال المنصات الالكترونية لاستكمال المناهج الدراسية للمتعلمين بالإضافة إلى بنك المعرفة والمكتبة الالكترونية وكذلك رفع المحتوى التعليمي والمحاضرات على المنصة التعليمية.

وفي سياق متصل حدد إبراهيم (2020) عدد من الآثار المترتبة على انتشار جائحة كرونا منها الأتي:

1- خسائر التعلم المباشر.
2- ارتفاع اعداد المتسربين من التعليم .
3- عدم تكافؤ الفرص في النظم التعليمية التي يعاني منها غالبية الدول ، وسيتأثر بذلك الأطفال الفقراء أكثر من غيرهم .
4- تغير المنظومة التعليمية في المدارس والجامعات وإعادة الاسر إلى مسؤولياتها الأصلية في تربية وتعليم الابناء واكتشاف قدراتهم الحقيقية.

كما أوضح محمد (2020)أن لجائحة كورونا تأثير تدميريا على التعليم في البلاد التي تنخفض فيها نواتج التعلم ، وترتفع فيها معدلات التسرب من التعليم، وعدم القدرة على الصمود ومواجهة الازمات ، وإذا كان اغلاق المدارس اجراء احترازي لفرض التباعد الاجتماعي فإن هذه الاغلاق لفترات طويلة سيكون له اثر سلبيا على المتعلمين وبخاصة ذوي الدخول المنخفضة ففرص تعلمهم بالمنزل اقل ، وفي حالة عدم وجود مناهج مدرسية ذات جودة شاملة سيعزز ذلك التعلم عن بعد باستخدام مناهج متعجلة سريعة غير جيدة وهي منتشرة الان ، وهنا تكمن الخطورة ، وهنا تكمنالخطورة الحقيقية لان العديد من هذه المناج فردية وسلبية ، فجلوس الطالب لفترات طويلة لمشاهدة مقاطع الفيديو والمستندات الرقمية وغيرها من وسائط التعلم عن بعد يعد امرا مملا .

وفي سياق متصل أوضح تقرير الأمانة العامة لجامعة الدول العربية (2020) الآثار السلبية لتفشي فيروس كورونا على منظومة التعليم في الوطن العربي:

1- أن انتشار فيروس كورونا جعل عدد الأطفال والشباب المنقطعين عن الدراسة بالمدارس والجامعات يسجل رقما قياسيا ، وهي سابقة لم تحدث على مدار التاريخ حتى في اوقات الحروب حيث بلغ عددهم بليون و 344 مليون و914 الف طالب وطالبة في 138 دول حول العالم وبنسبة بلغت (832.2%) من الطلاب المسجلين في المدارس ، كما اثر الاغلاق على اكثر من 70% من المتعلمين في العالم حيث كان الذهاب للمدارس يوفر لهم فرصا حقيقية للتعلم والنمو واكتساب الخبرات.
2- تعذر تحقيق الفرص المتساوية في الوصول إلى بوابات التعلم الرقمية للمتعلمين ؛ حيث تعذُّر وصول الطلاب في المناطق الريفية أو الأسر الفقيرة إلى التكنولوجيا أو الإنترنت للحصول على التعليم الإلكتروني خارج المدرسة.
3- أدى إغلاق المدارس والجامعات إلى تقليص عدد ساعات التعليم والذي أثر سلباً في تحصيل الطلاب لدروسهم.
4- افتقار عدد من الدول العربية ببنية تحتية قادرة على التكيف مع متطلبات التعلم عن بعد.

5- عدم خبرة المعلم في توصيل المعلومة للطالب في ظل المناهج التقليدية التي تتعارض مع التعليم عن بعد لعدم تدريبه وتطويره مع متطلبات التكنولوجيا ولا نستطيع ان نغفل اهمية دور المعلم في عملية التعليم والتعلم باعتباره يمثل أحد الجوانب الاساسية للعملية التعليمية سواء فيما يتعلق بالشكل التقليدي الحالي للتعليم أو فيما يتعلق بالتعليم عن بعد، وخاصة في مراحل التعليم الأساسي عنه في مرحلة التعليم الجامعي.

6- أدى الانتقال من التعليم النظامي إلى التعلم عن بعد إلى زيادة الضغوط النفسية على المعلم، إذ يحتاج المعلم إلى الدعم النفسي والتقني ليتمكن من التعامل مع الطلاب عبر هذا النوع من التعليم.

7- احتمالية ارتفاع معدلات التسرب من التعليم نظرا لعدم ضمان التزام عدد من الطلاب باستخدام برامج وتطبيقات التعلم عن بعد والمنصات التعليمية الالكترونية ، كما أن ضمان رجوع الشباب والأطفال والبقاء في المدارس عند إعادة فتحها بعد الاغلاق تحديا كبيرا ، خاصة في حالات إذا تم الإغلاق بشكل مطول.

8- عدم تهيئة الطالب والأسرة للدراسة عن بعد، حيث تواجه الأسرة صعوبة في متابعة عملية التعليم مع الطالب في المنزل، خاصة إذا كانت أفراد الأسرة ذات تعليم محدود.

التعليم عن بعد

يعد التعليم عن بعد أحد أهم المستحدثات التربوية التي أخرجت نظام التعليم من الاطار التقليدي ، وعلى الرغم من هذه الأهمية للتعليم عن بعد بوصفه صيغة تكنولوجيه تربوية حديثة ما زال في حاجة ماسة لتوظيف تكنولوجيا التعليم التي تعد الوسيلة الأساسية التي يمكن التعامل من خلالها مع متطلبات القرن الحادي والعشرين ومستحدثاته التعليمية ، وذلك لما يتمتع به من سيطرة علمية شاملة على كل عناصر العملية التعليمية.

ولقد ساعد على انتشار التعليم عن بعد الثورة التكنولوجية الحديثة ، وذلك لقدرتها الكبيرة في تخطي المسافات الواسعة التي كانت من أهم العوائق للتعلم عن بعد ، وبفضلها أصبح توصيل المحتوى التعليمي إلى المتعلمين يتم بسرعة هائلة مع الحفاظ على جودتها النوعية(السنبل ،2001)

وبذلك أصبح التعلم عن بعد من التوجهات الحديثة التي يحبذها البعض ويرى إدخالها في التعليم وفقا للصيغ التعليمية الجديدة . (اللقاني ومحمد، 2001).

ولذلك ينظر إلى التعليم عن بعد على أنه موقف تعليمي تحتل فيه وسائل وأساليب الاتصال والتواصل الحديثة المتوافرة دورا بارزا واساسيا في حل مشكلات البعد الجغرافي التي تفصل بين المتعلم والمعلم بحيث تتيح فرص للتفاعل المشترك وهو بذلك يحقق نظاما لتوصيل وتنظيم المحتوى التعليمي والمعرفة إلى الدارس بعيدا عن المؤسسة التعليمية لا يستطيع أن يتفرغ لطلب العلم كما يستطيع زميله في النظام التقليدي ، فالتعلم عن بعد ذو أثر كبير في تيسير التعلم في ظل مجموعة من الثوابت الأساسية التي حددها الزند (2004) في الأتي :

1- اعداد مواد دراسية وبرامج تعليمية ذات جودة عالية ومستوى متقدم تلبي حاجات المتعلمين.
2- العمل على انتقاء وسائل اتصال مناسبة للمتعلم وتنظيم استخدامها فنيا.
3- اشعار المتعلم بمدى الإفادة والتقدم في تحصيله من خلال استمرارية عملية التقويم .
4- التحقق من نجاح عملية التفاعل بين المتعلم والمادة الدراسية .
5- يشكل قيام المعلم بإعداد البرامج وبثها ومتابعتها وتقويمها حجر الأساس في نجاح التعلم عن بعد على الرغم من بعده عن المتعلم جسديا .

إن ظهور نظام التعليم عن بعد جاء استجابة ملحة وتلبية لحاجات متعددة نتيجة أوجه القصور في النظم التعليمية التقليدية ، لا سيما دول العالم النامية ذات الاعداد المتزايدة من المحرومين من فرص التعلم ، وذلك بالإضافة إلى عدد من المبررات التي دعت إلى ظهور نظام التعليم عن بعد أشار إليها جبريل (2009) في الاتي :

1- **مبررات الجغرافية** :تتمثل في حق المتعلمين في المناطق النائية والريفية في توفير فرص التعلم لهم.
2- **مبررات سياسية** : تتمثل في الصراعات والاضطرابات والحروب التي تعيشها بعض المناطق وما ينتج عنها من هجرة ونزوح فضلا عن عدم الاستقرار السياسي .
3- **مبررات اقتصادية** : تتمثل في ارتفاع تكلفة التعليم التقليدي وخاصة في الدول الفقيرة .

4- **مبررات اجتماعية** : تتمثل في ضرورة ارتفاع مستوى الافراد بالمجتع ثقافيا وعلميا وتحفيز تعلم المرأة والقضاء على أمية الكبار .

5- **المبررات النفسية** :تتمثل في تطوير قدرات ومهارات المحرومين من التعليم لتحقيق الذات ورفع مستوى الثقة لديهم.

وفي سياق متصل حدد شحاتة (2009) بعض من العوامل التي تؤكد أهمية التعليم عن بعد منها الاتي:

1- تزايد أعداد الأفراد الطالبين للتعلم المستمر .
2- الظروف التي يعيشها شريحة كبيرة من الافراد تدفعهم للعمل المبكر مما قد يحرمهم ممن فرص التعلم والحصول على المؤهلات العلمية.
3- ضرورة إعادة تأهيل الافراد من وقت لاخر فمتطلبات سوق العمل والحياة جعلت عملية التأهيل امرا حتميا.
4- الثورة التكنولوجية وتطورها السريع جعل من الضرورة إعادة التأهيل لافراد المجتمع من وقت لاخر.
5- الاعداد الكبيرة من المتعلمين جعلت التعليم التقليدي غير قادر على استيعابهم وخاصة في الدول الفقيرة والنامية .

مزايا استخدام التعليم عن بعد

أوضح راشد (2009) أن التقنيات الحديثة من خلال التعليم عن بعد تسهم في تحقيق عدد من المبادئ التربوية ومن هذه المبادئ:

- مبدأ التعلم الذاتي.
- مبدأ التعلم بالعمل.
- مبدأ مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- مبدأ التعزيز (وبخاصة التعزيز الفوري).
- مبدأ الإتقان (وذلك لكل خطوة من خطوات التعلم) .

- مبدأ الدافعية (حيث يكون المتعلم مسؤولا عن تعلمه).
- مبدأ العمل التعاوني (أثناء تبادل المعلومات وتوزيع الأدوار وجلسات الحوار).

في حين أشار شحاته (2009) إلى مزايا استخدام التعليم عن بعد في الأتي:

- الغاء قيود المكان والزمان في عملية التعلم
- اتساع فرص القبول للتعلم وتجاوز محدودية فرص القبول .
- مساعدة المؤسسات التعليمية على توزيع موردها المحدودة بعدالة
- تمكين المتعلمين من إتمام عمليات التعلم في بيئات مناسبة لهم مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- تحقيق التفاعل الفوري الالكتروني للمتعلمين فيما بينهم وبين المعلم من جهة أخرى من خلال وسائل التواصل المتنوعة كغرف الدردشة ومجالس النقاش والبريد الالكتروني والفصول الافتراضية .
- نشر ثقافة التدريب والتعلم ذاتيا بين افراد المجتمع الامر الذي يمكن من تحسين وتنمية قدرات المتعلمين والمتدربين بأقل مجهود وبأقل تكلفة .
- اعلاء إحساس المتعلمين بالمساواة في توزيع فرص التعلم ، وإزالة الخوف والقلق لديهم ، وتمكينهم من التعبير عن أفكارهم والبحث عن الحقائق والمعلومات بوسائل اكثر جدية مما هو متبع في القاعات التقليدية .
- الوصول إلى المعلم في خارج أوقات العمل بسهولة.
- تقليل الأعباء الإدارية للمقررات الدراسية وذلك من خلال استثمار الوسائل والأدوات الالكترونية لتوصيل المعلومة والواجبات للمتعلمين وتقييم أدائهم .
- تنوع أساليب تقييم أداء المتعلمين وتميزها بالدقة والعدالة .
- تناسب أساليب تلقي المتعلمين للمادة العلمية مع قدراتهم ، وذلك باستخدام الأساليب المسموعة أو المقروءة أو المرئية وغيرها.
- تكوين قاعدة ضخمة ومتجددة من المحتويات العلمية والاختبارات لكل مقرر دراسي وبما يمكن من تطويره وتحسين فاعليته وطرق تدريسه .

- المساعدة في حل ومعالجة المشكلات التعليمية المتعلقة بنقص الكفاءات الاكاديمية وزيادة عدد المتعلمين .
- المساهمة في تنمية مهارات التفكير وإثراء عمليات التعلم .
- القدرة على تحديث المواقع والبرامج التعليمية وتحديث وتطوير موضوعات ومعلومات المنهج الدراسي .
- السرعة في نقل المعلومات الدراسية للمتعلمين من خلال الاعتماد على تقنيات الاتصالات التكنولوجية.

الخصائص المميزة للتعلم عن بعد

يتميز التعليم عن بعد بجملة من السمات التي تميزه عن غير من نظم التعليم الأخرى كالتعليم المفتوح والتعليم التقليدي ، وقد أشار إلى هذه الخصائص خميس (2013) في الاتي :

1- **نظام التعليم** : فالتعلم عن بعد نظام تعليمى يمنح نفس المؤهلات التي يمنحها التعليم التقليدي فهو ليس بدراسة حرة خاصة ، يتيح للمتعلمين الذين حالت ظروفهم دون الذهاب إلى مدارسهم أو جامعتهم فرص للتعلم وتخطيط وتنظيم المجالات التعليمية من مقررات ومواد تعليمية وأساليب تقويم وتقديم الدعم والمساعدة للمتعلمين.
2- الفئات المستهدفة : وهم الأفراد الذين يعانون ظروف منعتهم من الذهاب إلى مدارسهم أو الجامعات مثل المتسربون من التعليم التقليدي وغير الملتحقين بالمدارس والجامعات والموظفين والفئات المحرومة ، وأبناء العاملين خارج البلاد.
3- البرنامج التعليمي: يقدم التعليم عن بعد برنامج تعليم رسمي من خلال نؤسسة تعليمية يتكون من عدد من المقررات تعد مسبقا على أساس اهداف محددة .
4- عمليات التعلم : فالتعلم عن بعد تقوم فلسفته على أساس غياب شبه دائم لمجموعات التعلم خلال عملية التعلم ، فهو تعليم فردي تقع فيه مسئوليات التعلم على المتعلم ، مع إمكانية حدوث لقاءات

وجها لوجه ، أو من خلال وسائط الكترونية بالصوت والصورة بين المتعلم والمعلم لمتابعة تعلمهم وتذليل كل التحديات .

5- مكان التعلم : تحدث عملية التعلم عن بعد خارج المؤسسة التعليمية Off Site، وفي المكان الذي يختاره المتعلم سواء كان في المنزل أو العمل أو في أي مكان يرغب فيه المتعلم ويناسبه .

6- مصادر التعلم ونظم توصيل المحتوى : يعتمد التعلم عن بعد على استخدام مواد تعليمية سابقة الاعداد والتجهيز في شكل رزم تعليمية ، تشتمل على مواد مكتوبه وتسجيلات صوتية ومرئية وبرامج للكمبيوتر وحقيبة التدريبات العملية ، ويتم توصيل المواد التعليمية للمتعلمين باستخدام وسائط التكنولوجيا ، مثل الإذاعة ، والتلفيزيون ، والبريد الالكتروني، والويب .

7- عملية التواصل والتفاعل وحدمات المساعدة والدعم : فالتعلم عن بعد يعطي أهمية كبيرة للتواصل والتفاعل عن بعد بين المتعلم والمعلم وتقديم المساعدة لهم ، سوء كان الدعم مؤسسي من خلال مؤسسات التعليم أو دعم المتعلم باستخدام وسائط التفاعل والاتصال التكنولوجية مثل المراسلات البريدية الأرضية وخطوط التليفون والبريد الالكتروني ومؤتمرات الفيديو والويب.

8- المرونة وحرية الاختيار: ليس من حق المتعلم في التعليم عن بعد أن يختار البرنامج التعليمي ولا بداية الدخول فيه ولا نهايته ولا موعد الاختبار ، لان كل ذلك معد من قبل ، وعلى المتعلمين الالتزام به ، وتقتصر المرونة على التخلص والتحرر من قيود نظام التعلم التقليدي وواجباته وعدم حضور المتعلم إلى المؤسسة التعليمية ، والبحث الفردي للمواد التعليمية ، حيث يمكن للمتعلم البحث عندما يريد وفي المكان الذي يريده وبالطريقة التي يحبذها .

أهداف التعلم عن بعد

يحقق التعليم عن بعد عدد من الأهداف أشار إليها بسيوني (2007) في الاتي :

1- تمكين المتعلم من التفاعل مع التطورات التكنولوجية ومواكبة هذه المستحدثات من خلال استخدام وسائط التعلم المتعددة وفائقة التفاعلية واستخدام التقنيات الحديثة .

2- إمكانية الاتصال بين المتعلمين فيما بينهم ، وبينهم وبين المعلمين عن طريق البريد الالكتروني وغرف الحوار ومنتديات النقاش .

3- إمكانية نقل الخبرات وتناقلها من خلال قنوات الاتصال المتعددة المتاحة عبر شبكات الانترنت مثل منتديات المناقشة ، والمكتبات الرقمية المتاحة على الشبكة وغيرها من مصادر المعلومات الالكترونية المتنوعة.

4- تقديم التعليم ونمذجته في صور معيارية من خلال الاستخدام الامثل لتقنيات الوسائط المتعددة والفائقة بطريقة تحقق الهدف منها دون إدخال أدوات غير لازمة أو بدون اهداف .

5- إتاحة مناهج التعليم طوال اليوم وكل ايام الاسبوع لتحقيق إمكانية التعلم طول الوقت وبما يتناسب وظروف المتعلمين .

6- إمكانية تقويم المتعلمين بسهولة وبطرق متعددة وبأدوات تقويم فورية مع تقديم تغذية راجعة فورية وهادفة.

7- تخفيف اعباء المعلم الادارية عن طريق استلام واجبات وتسجيل الحضور وتصحيح الاختبارات وتسجيل النتائج والاحصائيات بطريقة الكترونية .

8- توفير فرص اختيار المتعلم لطرق التدريس، واسلوب التعلم ، ووسائط التعليم ، وبما يحقق مفهوم تفرد التعليم ، ووقت اتصال المتعلم بالبرنامج التعليمي ، وتحديد نقطة البدء التي يريد المتعلم أن يبدأ منها عند دراسته للمقرر التعليمي ووقت الانتهاء من البحث وغيرها ، بما يتوافق مع انماط تعلم كل فرد وخصائصه المميزة له ، وذلك في ضوء اهداف محددة سابقا ونموذج تصميم تعليمي محدد لجميع العمليات المتضمنة في التعليم .

وفي سياق متصل أشار عدد من الباحثين المشار إليهم في عبد العال (2015) أن التعليم عن بعد يرمي إلى تحقيق عدد من الأهداف أهما الأتي:

1- اتاحة فرص التعليم لمن فاتهم التعليم في مراحل الدراسة المختلفة لاسباب تتعلق بظروفهم الاجتماعية أو العائلية أو الشخصية أو الزمانية أو المكانية ، والذين تراودهم الامال في تنمية انفسهم وتثقيفها

وتحسين مستواهم التعليمي والمهني والاجتماعي ، فغاية التعلم عن بعد هو مساعدة هؤلاء الافراد في بلوغ أهدافهم والذي يعجز التعليم التقليدي عن تحقيقه.

2- تحقيق الظروف التعليمية المناسبة وحاجات المتعلمين للاستمرار في التعلم وتحقيق مفهوم التربية المستمرة ، فالتعلم عن بعد يتصف بالمرونة والقدرة على التكيف مع ظروف الدارسين التعليمية ، فهو يتناسب مع الموظفين والمزارعين وربات البيون فهو يلبي حاجات المتعلمين مهما كانت ظروفهم المعيشية معقدة وصعبة.

3- توفير برامج ثقافية لكافة المواطنين وتزويدهم وتوعيتهم بالمعارف ، فوسائل التكنولوجيا الحديثة كالتلفاز والاقمار الصناعية وبث البرامج التعليمية من خلالها ، ففائدة التعلم عن بعد لا يقتصر على الدارسين فقط بل هي تهتهم بكافة المواطنين الامر الذي لا يستطيع التعلم التقليدي تحقيقه .

4- تحقيق التوسع في توفير فرص التعليم الجامعي للدارسين الراغبين في الالتحاق بمؤسسات التعليم العالي ، والاستجابة للطلب الاجتماعي المتزايد على هذا التنوع من التعليم .

5- مساهمة التعليم عن بعد في تحقيق التنمية اسهاما حقيقيا غير تقليدي وذلك من خلال افتتاح مجالات وتخصصات جديدة لم يستطيع التعليم التقليدي توفيرها للمتعلمين وذلك استجابة لمتطلبات التنمية الوطنية وخططها من كوادر بشرية مؤهلة وومدربة.

6- تحقيق مبدأ ديمقراطية التعليم والداعمة نحو تحقيق تكافؤ الفرص التعليمية والمساواة بين البشر دون تميز فيما بينهم لأسباب تتعلق بمكانتهم الاجتماعية والاقتصادية أو بسبب العرق أو الدين أو الجنس.

7- توفير التعلم مدى الحياة ، وتحقيق التربية المستدامة واصبح ضرورة ملحة في هذا العصر ، حيث يتطلع معظم الافراد العاملين إلى الرغبة في تحسين وصقل خبرات وزيادة تأهلهم ، وهم على رأس أعمالهم لمساعدتهم على أداء مسؤولياتهم وواجباتهم وادوارهم الوظفية.

8- توفير الفرص للشباب وكبار السن وربات البيوت وغيرهم لاستثمار أوقات الفراغ في تثقيف انفسهم إتاحة الفرصة للشباب وللكبار من الجنسين وكذلك ربات البيوت وتعليم المرأة وتشجيعها على ذلك لاستثمار أوقات فراغهم في تثقيف أنفسهم واكتساب العادات والمهارات النافعة.

9- معالجة القضايا البيئية من خلال ربط التعليم بالبيئة وتقديم البرامج الدراسية الخاصة بالبيئة وتنميتها والحفاظ عليها.

10- بناء شخصية إيجابية قادرة على حل المشكلات والعطاء وتنمية الذات وبالتالي تحقيق التنمية المجتمعية.

وفي سياق متصل حدد الخفاجي (2015) عدد من الأهداف التي يحققها استخدام التعليم عن بعد منها الأتي:

1- مسايرة التطورات المعرفية والتكنولوجية المستمرة التي يشهدها العالم وما يحملة القرن القادم من تطور هائل في الجوانب المعرفية والتكنولوجية ، الامر الذي يفرض على النظم التعليمية تحديا كبيرا يتمثل في ضرورة التكيف مع هذه التطورات ، والتعلم عن بعد هو الاقدر على ملاحقة هذه التطورات الحالية والمتوقعة ، وذلك لما يتمتع به هذا النظام من التعليم بالمرونة وتعديل محتوى التعليم وأهدافه من حين لاخر .

2- توفير الخدمات التعليمية لجميع فئات المجتمع بما فيهم الاميين والكبار دون حاجتهم إلى الانتظام في الصفوف الدراسية بالمدارس .

3- احداث تغيرات اجتماعية في اطر وثقافة المجتمع نتيجة اتاحة الفرص لبعض أعضاء المجتمع للتعليم وخاصة المرأة التي تحول ظروفها الاجتماعية أو بعض العادات والتقاليد والأعراف دون الانتظام في التعليم التقليدي .

4- توفير فرص التعلم للمعاقين ممن تمنعهم ظروفهم دون مواصلة التعليم التقليدي الذي يلزم الطالب بالحضور والانتظام في الدراسة..

5- توفير الفرص للمتفوقين لاظهار تفوقهم ، وإنهاء دراستهم في وقت اقل من اقرانهم واختيار التخصصات التي تشبع تفوقهم .

6- رفع المستوى الثقافي لأبناء المجتمع، بما يمكن تقديمه من برامج متنوعة للحصول على شهادات وغيرها من برامج، تثبت بوسائل شتى، وتغطي رقعة كبيرة، تبث وتصل للدارس أينما كان.

7- تقديم برامج للتنمية المهنية، وما يتبعها من برامج تدريب في مجالات متنوعة يحتاجها المجتمع وابناؤة.

8- يسهم التعليم عن بعد في توفير فرص التعلم والتدريب في ذات الوقت ومعلى مدار الساعة .

9- توفير المرونة فالمتعلم يتعلم بطريقته التي يختارها وبالاسلوب الذي يناسبه وبما يتفق مع سرعته الذاتية في التعلم .

فلسفة التعليم عن بعد

ينطوي نظام التعليم عن بعد على فلسفة تؤكد على عدد من الجوانب أوضحها أحمد (2012) في الاتي :

1- للفرد الحق في الوصول إلى المعرفة مهما كانت بعيدة.

2- للفرد الحق في الفرص التعليمية حتى وإن تجاوزها الزمن .

3- الانتقال من التعليم إلى التعلم ومن نشاط المعلم إلى نشاط المتعلم .

4- اتاحة المعلومات للمتعلمين وتدفقها سواء بالمشاهدة وعن بعد وبالتعامل مع البرنامج المنقول بوسائط متعددة .

5- يساير التعليم عن بعد متطلبات التغيرات المستقبلية فمن المتوقع أن يشهد المستقبل العديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية وهذه التغيرات ستؤثر بدون شك على انماط التعليم والتعلم.

أجيال التعلم عن بعد

التعلم عن بعد اصبح ضرورة حتمية في وقتنا الحالي ؛ خاصةً للتغلب على مشكلات التكدس في التعليم الجامعي نظراً لما يتميز به التعليم عن بعد عن التعليم التقليدي؛ حيث يجعل المتعلم قادراً على التعليم بفاعلية كبيرة وفقاً لقدراته واستعداداته، في أي وقت ومن أي مكان دون اعتبار لقيود الزمان والمكان وهذا يعد في حد ذاته هدفاً تربوياً يسعى أي نظام تربوي إلى تحقيقه، فالتعليم عن بعد لم يعد فكرة جديدة، وإنما تطور تاريخياً؛ حيث أشار تقرير اليونسكو لعام 2002 إلى أن التعليم عن بعد مر بأربع مراحل هي:

1- أنظمة التعليم بالمراسلة والتي كان ظهورها مع نهاية القرن التاسع عشر ولا تزال موجوده في كثير من بلاد العالم النامية ، ويعتمد هذا النظام على نقل المحتوى المطبوع إلى المتعلمين ، ويكون فيه البريد العادي وسيلة الاتصال بين اطراف العملية التعليمية معلمين ومتعلمين.

2- نظام التلفاز والراديو التعليمي مثل الأقمار الصناعية والمحطات الفضائية والتليفزيونية والراديو كوسائل للتواصل وبث المحاضرات الحية المباشرة أو المسجلة .

3- نظام الوسائط المتعددة وتشمل أشرطة الفيديو والمواد المرتبطة بالحاسوب.

4- الأنظمة المبنية على الإنترنت القائمة على التزامن في التفاعل بين المعلم والمتعلم من خلال المحادثات الالكترونية أو مؤتمرات الفيديو أو يكون غير متزامن التفاعل من خلال البريد الالكتروني ومنتديات الحوار (المهدي، 2008).

وفي سياق متصل أوضح بيتس (2007) أن للتعليم عن بعد أجيال ثلاثة هي :

1- **الجيل الأول للتعليم عن بعد** : ويتميز باستخدام التكنولوجيا واحدة سائدة وغياب التفاعل المباشر بين المتعلمين والمؤسسات التي تقدم التعليم أو المانحة للاعتماد ، وعلى الرغم من أن برامج التعليم المقدمة عبر الإذاعة والتلفيزيون ينطبق عليها هذا الوصف ، إلا أن الاتجاه الرئيس لهذا الجيل الأول كان تعليما يعتمد ويقوم على المراسلات المطبوعة ، حيث تقوم شركة متخصصة بتزويد المتعلمين بقوائم لعناوين الكتب والمقالات ، فيدرسها المتعلم بمفرده ، وقد تقوم الشركات بتوظيف معلمين ومربيين لتصحيح اختبارات المتعلمين وربما تقديم تغذية راجعة لهم قبل أن يتقدم هؤلاء المتعلمين إلى امتحان تنافسي لدى مؤسسة معترف بها أو معتمدة.

2- **الجيل الثاني للتعليم عن بعد** : وتتمثل خصائص الجيل الثاني بتصميم عالي الجودة للمادة التعليمية وانتاج وتقديم عالي مركزي وإرسال باتجاه واحد للمعلومات يمكن تعديلها بأنشطة مستقلة يقوم بها الدارس تستهدف تنمية الادراك المعرفي للطالب كما تستهدف أنظمة بيروقراطية واسعة ونتائج ذات تكلفة ضئيلة.

3- **الجيل الثالث للتعليم عن بعد** : فيستند إلى وسائط التفاعل بالاتجاهين مثل المؤتمرات التليفزيونية والانترنت التي توفر فرص التفاعل بين المعلم الذي أنشأ المحتوى التعليمي والمتعلم البعيد عنه ،

ولعل ما هو أهم من ذلك أن الاتصال فيما بين الطلبة يجري تسهيله هنا إما فرديا لكل طالب على حده أو جماعات ولكن عن بعد، كما نتج عن التكنولوجيا المستخدمة في الجيل الثالث توزع أكثر عدالة في الاتصال بين الطالب والمدرس والطلاب أنفسهم وتوصف أنظمة الجيل الثالث احيانا بأنها تستند إلى المعرفة أو أنها جيل ما بعد الصناعي.

أسس التعليم عن بعد

ويهدف هذا النوع من التعليم إلى توفير الفرص التعليمية المتكافئة بين الراغبين في التعلم بغض النظر عن ظروفهم الخاصة شخصية كانت أو عائلية أو اجتماعية أو اقتصادية ، مع توفير مصادر متعددة ومتنوعة تعليمية تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين فضلا عن استثمار التقنيات الحديثة والمستجدة في الاتصال والمعلومات في تنفيذ البرامج التعليمية (Umesha, Shri and others ,2004)

وأوضحت السالم (2012) أن التعليم عن بعد استند في ظهوره على الآراء التربوية الداعية إلى تحقيق تكافؤ الفرص التعليمية والتدريبية بين الراغبين في التعلم وذلك في سبيل اكتساب خبرات معرفية متنوعة في مجالات مختلفة ، ويعد ذلك دعوة صريحة ألى أن التعليم والتدريب ليس محصورا على التعليم الرسمي التقليدي وفقط .

إذن التعليم عن بعد يقوم على مبدأ يتمثل في أن التعليم حق للجميع بما يتناسب وقدرات وظروف كل فرد على حده ، وفيما يحدده من خطوات تتعلق بأهدافه الشخصية التي حددها بنفسه ، وفي التخصص الذي يرغبه والتقدم في الدراسة تبعا لانجازه وسرعته الشخصية ، وإذا كانت تكنولوجيا الاتصال تعلب دورا محوريا في نظام التعليم عن بعد إلا انها ستظل وسيلة لتحقيق نواتج تعلم جيدة وهنا يقع على المعلم الدور الأكبر في تركيزهم على نواتج التعلم وليس على تقنيات وتكنولوجيا التعلم الناقلة للمحتوى العلمي ، ولذا يعد احتياجات المتعلمين ومتطلبات محتوى المنهج هو الركن الأساسي الذي يجب على المعلم التركيز عليهما قبل اختيار نظام الاتصال المناسب ، فتصميم المقرر الدراسي في التعلم عن بعد يعتمد على نظرية Moore ذو الابعاد الثلاثية وهي اتثلالية الدارس وتفاعل المعلم مع المتعلم وتصميم المقرر المستجيب لحاجات المتعلمين(سنادة ،2001)

معوقات التعلم عن بعد

بالرغم من الميزات العديدة التي يتمتع بها التعليم عن بعد، إلا أنه قد يواجه بعض التحديات نظرا لحداثته ، ولخص حميد (2016) أهم معوقات التعليم عن بعد في الأتي:

- ارتفاع الرسوم الدراسية للتعليم عن بعد.
- وجود كلفة مالية للتجهيزات الإلكترونية المطلوبة بالنسبة للدارسين.
- انقطاع اتصال الشبكة يؤثر سلبيا على تسلسل عرض المواد الدراسية.
- عدم توفر قوائم البرامج التعليمية الإلكترونية باللغة العربية.
- ارتفاع أسعار الاشتراك الشخصي في خدمة الإنترنت الفعالة بالنسبة للدارسين.
- يحتاج التعليم عن بعد تدريبا مستمرا وفقا للتجديد.
- عدم الإلمام الكافي بنظام التعليم عن بعد يؤثر سلبا في إرسال التكليفات المنزلية بالشكل المطلوب من قبل الدارسين.
- عدم حصول الدارسين على تدريب كافي على آليات التعليم عن بعد يؤثر على تمكنهم من استخدامه.
- غياب التفاعل المباشر للدارسين مع أعضاء هيئة التدريس.
- وجود كلفة مالية لرسوم الدورات التدريبية على التعامل مع البرامج المشغلة لنظام التعلم عن بعد .
- أدوات نظم التعلم عن بعد معدة باللغة الانجليزية، مما يصعب التعامل معها.
- بنية الصوت لا تناسب العرض المصاحب لمحاضرات التعليم عن بعد.

بينما أوضح الطيطي (2008) ، وعليوة (2006) أن هناك عدد من الصعوبات التي تعوق تطبيق التعليم عن بعد وتحقيق الاستفادة القصوى منه أهما الاتي :

1- **المعوقات التقنية** :تعد المعوقات التقنية من المعوقات الأساسية في التعليم عن بعد وتتمثل في الأتي:

- المتعلمون بحاجة إلى المعدات اللازمة للتعليم الإلكتروني، وتتمثل بسطح المكتب وأجهزة الحاسوب والطابعة والمحوّلة وغيرها، فضلاً عن الإنترنت.

- فقدان أو عدم إقامة بنية تحتية تقنية لتطبيق التعليم عن بعد من نصب وتركيب واستخدام الحاسبات وخطوط هواتف أرضية تدعم تقانة الإنترنت المتطورة يعيق تطبيق التعليم عن بعد.
- عدم توفر شبكة عالية القدرة لضمان سرعة تنزيل المناهج والبرمجيات التعليمية التي توافر تطبيقات هذا النوع من التعليم يؤدي إلى الحد من انتشار التعليم عن بعد وصعوبة تطبيقه.
- ضعف تطوير المناهج الدراسية بما يتناسب مع التطور التقاني والتعليم عن بعد من خلال ربط المناهج والمواد التعليمية بالتقانة المعاصرة وتحقيق مبدا الجودة الشاملة في الخدمة التعليمية.
- عدم توافر تطبيقات التعليم عن بعد باللغة العربية مما يمثل تحديا كبيرا الامر الذي يحتاج إلى تشجيع الشركات المحلية التعامل مع هذه التطبيقات وبرمجتها باللغة العربية .
- تحديث معايير القياسات العالمية والمواصفات يتطلب تحديث مكافئ لهذا التطور في المقررات الالكترونية.

3. **المعوقات المالية** :تعد المعوقات المالية من المعوقات المهمة أيضاً وتسهم في الحد من تطبيق التعليم عن بعد منها:

- تطبيق التعليم عن بعد يحتاج إلى امتلاك المتعلمين خبرة باستخدام الحاسوب والإنترنت وفي حالة عدم امتلاكهم الخبرة ينبغي على المؤسسة التعليمية إقامة دورات للمتعلمين لتعليمهم كيفية العمل على الحاسوب، وهذا ما يؤدي إلى تحمّل المؤسسة بعض التكاليف الإضافية.
- عدم انتشار أجهزة الحاسوب ومحدودية تغطية الإنترنت وبطئها النسبي وارتفاع سعرها له الأثر الكبير في عدم تطبيق هذا النوع من التعليم.
- كلفة إنشاء البرنامج الدراسي، فضلاً عن كلفة تصميم المناهج التعليمية على وفق حاجات المتعلمين.
- لتطبيق التعليم عن بعد لابد من توافر قاعات دراسية مخصصة، وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع بالكلف الإضافية.

4. **المعوقات البشرية :تعد المعوقات البشرية من المعوقات التي تقف أمام تطبيق التعليم عن بعد أيضا وتتمثل في الأتي:**

- عدم الأخذ بنظر الاعتبار الكادر البشري عند تطبيق التعليم عن بعد في المؤسسة التعليمية من خلال حصولهم على دراسات مكثفة باللغة الإنكليزية ومساعدتهم في ذلك من قبل الدولة عن طريق الدورات المجانية المدعمة بالشهادات يمثل عائقاً لتطبيق التعليم الإلكتروني.
- ندرة الكواد الفنية المتخصصة القادرة على التعامل بكفاءة مع هذا النوع من التعليم بنجاح .
- هناك بعض المعلمين يعتقدون أن التعليم عن بعد غير مهني بسبب عدم وجود إشراف مباشر على تعليم المتعلمين، وهذا ما يمنعهم من تطبيق هذا النوع من التعليم.

5. معوقات أخرى: وتتمثل في

- لغة الجسم والإيماءات في التعليم عن بعد غير موجودة، وهي مهمة لتوصيل المعلومات إلي المتعلمين، وان انعدام هذه التفاعلات تعيق عملية التعليم.
- عدم التمكن من الوصول إلي المكتبة المادية.
- كما ان التعليم عن بعد قد لا يكون مناسبا لفئات معينة من المتعلمين ولاسيما العلوم الطبيعية والتي تحتاج إلي مختبرات وتجارب مختبرية.
- عملية تقييم المتعلمين تكون صعبة بسبب إمكانية تبادل الرقم السري للبريد الالكتروني للمتعلم ورقم الهوية مع الآخرين أثناء التقييم.
- كما يمكن تقديم واجبات مزورة من قبل المتعلمين للمعلمين.
- عدم وجود رؤية استراتيجية في تطبيق التعليم عن بعد من قبل القائمين على عملية التعليم.
- مشكلة القضايا القانونية فقد توجد قوانين تتعلق بالتعليم عن بعد ولكن قد تختلف من دولة إلي أخرى وما هو مسموح في دولة قد يكون ممنوع في دولة ثانية حسب القانون الموضوع.

وفي سياق متصل حددت محمود (2020) عدد من المعوقات للتعليم عن بعد منها أن التعليم عن بعد يتطلب تخطيطا مسبقا سيحتاج كل من المعلم و الطالب المشاركين في التعليم عن بعد بعض التضحيات في بعض الأحيان من أجل إنجاز الأمور في الوقت المحدد وعلى الرغم من أن التعليم عن بعد ميسور التكلفة فقد يكون مصحوبا بتكاليف خفية على سبيل المثال توافر الأجهزة الذكية والحاسوبية لدى الطلبة،

ولا يقدم التعليم عن بعد ردود فعل فورية فيتعين على الطالب انتظار ردود الفعل حتى يقوم المعلم بمراجعة عمله والرد عليها بالمقارنة مع طريقة تقديم الدروس التقليدية ،كما لا يوفر التعليم عن بعد دائما جميع المواد والدورات التدريبية المطلوبة فبعض المواد الدراسية تتطلب تنفيذا عمليا أو غير ذلك وفي الواقع فإن الحضور للفصول التقليدية أمرا ضروريا لاستكمال الدرجات العلمية وفي بعض الأحيان لا يتم الاعتراف ببعض الدرجات العلمية في التعليم عن بعد ولا يمنح التعليم عن بعد فرصة للطلاب للتدرب على المهارات الاتصال الشفوي ولا يحصلوا على خبرة ممارسة التفاعل اللفظي مع الأساتذة والطلاب الآخرين في كثير من الأوقات كما أن للتعليم عن بعد عيب آخر في العزلة الاجتماعية فقد يشعر المتعلمون عن بعد بالعزلة أو فقدان التفاعل الاجتماعي المادي الذي يأتي في الفصل الدراسي التقليدي، في حين أفاد العديد من المشاركين أن هذا الشعور بدأ بالتناقص مع استخدام تقنيات الاتصال مثل لوحات الاعلانات والمناقشات والمحادثات ومؤتمرات الفيديو، أهم قضية فيما بتعلق بالتعليم عن بعد استعداد المعلمين وموقف الطلبة من التكنولوجيا بأنها مفيدة؛ فلم يطور المعلمون بعد مهاراتهم اللازمة ولم يتبنى الطلبة موقفا ايجابيا تجاه التكنولوجيا.

ثانيا: الدراسات السابقة

هدفت دراسة البلهان وحجاج (2021) الكشف عن أهم الاثار الاجتماعية والنفسية الناتجة عن حظر التجول بدولة الكويت كاجراء احترازي لمواجهة تداعيات ازمة كورونا وعلاقة ذلك بالمناخ الاسري وبعض المتغيرات ، وتكونت عينة البحث من (335) فردًا من فئات المجتمع الكويتي المختلفة (164 ذكرًا، 171 أنثي)، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي ، وكانت أدوات البحث مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لحظر التجول الشامل، ومقياس المناخ الأسري، وخلصت نتائج البحث إلى وجود آثار نفسية واجتماعية إيجابية ناتجة من حظر التجول الشامل بدولة الكويت ، وتوجد فروق دالة إحصائيًا بين ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة في بُعد الآثار النفسية والاجتماعية السلبية لحظر التجول الشامل بدولة الكويت في الدرجة الكلية للمناخ الأسري بأبعاده المختلفة، تجاه الذين لا يعانون اثارا نفسية واجتماعية سلبية نتيجة الحظر.

كما هدفت دراسة أبو الخير (2021) إلى تعرف الآثار المحتملة نتيجة حظر التجول على الصحة النفسية لبعض المواطنين بالمجتمع الأردني في فترة الحظر الشامل في المملكة الأردنية الهاشمية خلال جائحة كورونا ، وبلغ عدد أفراد العينة المشاركين في البحث (800) مشارك: (327) من الذكور، و(473) من الإناث، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي ، وكانت أداة البحث مقياسا للصحة العامة ، وأظهرت النتائج أن من يتمتعون بصحة نفسية من عينة البحث بلغ (91%) ، وأن أكثر الآثار النفسية التي ارتبطت بالحظر الشامل كانت الشعور بالأرق والقلق ، يليه الصحة النفس جسدية وأخيرًا الاكتئاب الشديد، كما أظهرت النتائج وجود فروق في الصحة النفسية لصالح الأفراد ذو الدخل الأعلى من (1500) دينار، وكذلك وجود فروق لصالح الأعمار الأكبر من 36 سنة، ولذوي الجنسية الأردنية، بينما لم توجد فروق تبعًا لمتغيرات (الجنس، كان السكن، المستوي التعليمي، الحجر الصحي المؤسسي، الالتحاق بالوظيفة).

بينما هدفت دراسة البوصافي (2021) إلى التعرف على الآثار النفسية لإرهاق العزلة الناجم عن الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا (COVID -19) لدى المواطنين في سلطنة عُمان، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة البحث مقياس إرهاق العزلة، وتكوّنت عينة البحث من (1048) مواطناً من سلطنة عمان، ممن تتراوح أعمارهم بين (13 سنة إلى 61 سنة وأكثر)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أنه هناك فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الحسابية لإرهاق العزلة الناجم عن الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا لدى المواطنين في سلطنة عُمان تعزى إلى متغيرات الحالة الاجتماعية والعمر، في حين لا يوجد فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الحسابية لإرهاق العزلة الناجم عن الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا لدى المواطنين في سلطنة عُمان تعزى إلى متغيرات النوع الاجتماعي والسكن.
وهدفت دراسة عبد الفتاح وآخرون (2021) الكشف عما أحدثته جائحة كورونا من تأثيرات على الأفراد .وتم جمع الاستجابات إلكترونيا من خلال استبانة تقرير ذاتي في المدة بين 25 أبريل و17 مايو 2020. وبلغ عدد المستجيبين (1692) من عدة دول عربية ومقيمين في بعض دول العالم، وشكلت الإناث 63.3%، وتراوحت أعمار المشاركين بين 23 و50 سنة، وأظهرت النتائج أن مصادر القلق تصدرها التفكير باحتمال إصابة أحد أفراد الأسرة بالفيروس، تلاه استمرار تأثير الجائحة، وأظهرت الإناث مستويات أعلى من الذكور على جميع مقاييس الدراسة، كما تبين أن العمر الأكبر ارتبط بزيادة في المظاهر الانفعالية والممارسات السلوكية وتدني في مشاعر القلق.
هدفت دراسة الذياب (2021) تقدير الصحة النفسية وتأثيرها في القلق والاكتئاب لدى عينة من مرضى الكورونا بدولة الكويت، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات البحث مقياس الصحة

النفسية، ومقياس القلق، ومقياس الاكتئاب والضيق، وتمثلت العينة في مجموعة من طلاب جامعة الكويت والهيئة العامة الذين سبق إصابتهم بفيروس كورونا وبلغ عددهم (102) ، وتوصلت البحث إلى عدة نتائج منها انخفاض نسبة الصحة النفسية وارتفاع نسبة القلق والاكتئاب لدى عينة البحث ، وجمعيها تعبير عن مؤشرات للحالة النفسية لمرضى فيروس كورونا.

هدفت دراسة خريسان (2021) تعرف اثر انتشار فيروس كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين بمحافظة الزرقاء ، وتحديد ما اذا كانت هناك فروق بين استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوثقي التحليلي وكانت عينة الدراسة قوامها (75) مرشدا ومرشدة ، وكانت أداة الدراسة استبانة ، واستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (75) من المرشدين والمرشدات في محافظة الزرقاء، وكانت أداة البحث استبانة ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن عينة الدراسة يرون أن هناك اثرا واضحا لجائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب وذلك بدرجة مرتفعة ، حيث جاء الوحدة النفسية والمخاوف الاجتماعية في الرتبة الأولى ، وجاءت اضطرابات النوم في الرتبة الأخيرة ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، فبما لا توجد فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة .

وهدفت دراسة الجلبي (2021) الكشف عن تأثير تدفق أخبار انتشار فيروس كورونا Covid 19 في ظل العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والأيديولوجية المجتمعية للأفراد ، وكانت أداة البحث استبيان عن مصادر الأخبار في ظل العزلة الاجتماعية واستبيان الصحة النفسية في ظل العزلة الاجتماعية ، واستبيان الأيدلوجية المجتمعية في ظل العزلة الاجتماعية، وتم تطبيقها على عينة عددها (3168) في مراحل عمرية مختلفة ومستويات تعليم مختلفة ومستويات عمل مختلفة، وكان من أهم النتائج وجود كثير من العلاقات العكسية بين مصادر الأخبار (المرئية والمسموعة) والثبات الانفعالي ومفهوم الذات والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وأيضا بين كم الأخبار التي يستقبلها الفرد ومستوى الطموح ومفهوم الذات والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وأيضا بين ويوجد علاقة عكسية بين أثر الأخبار على الفرد ومستوى الطموح ومفهوم الذات والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وأيضا بين ويوجد علاقة عكسية بين الاستمارة ككل والقيم واللاوهن العصبي ومؤشر الهلع ومؤشر الوسواس القهري والاستمارة ككل وأيضا بين بين مصادر الأخبار (المرئية والمسموعة) والأيدولوجية المجتمعية وبين كم الأخبار التي يستقبلها الفرد يوميا والأيدولوجية المجتمعية.

بينما هدفت دراسة عبد العزيز والعنزي (2020) تعرف تصور أعضاء هيئة التدريس والعاملين في دولة الكويت عن التعلم الافتراضي لحل بديل للتعامل مع مشكلة تعطل البحث العلمي نظرا لتداعيات جائحة

كورونا ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت أداة الدراسة استبانة طبقت على (568) تربويا واكاديميا في جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهما أن (85.9%) من عينة الدراسة يرون ضرورة استخدام التعلم الافتراضي في دراسة المقررات الدراسية في ظل انتشار جائحة كورونا وأن (66.2%) من عينة الدراسة يفضلون استخدام التعلم الافتراضي في تعلم المقررات الدراسية ، كما اتفق(91.5) من عينة الدراسة على أهمية تقليص محتويات المقررات الدراسية عند استخدام التعلم الافتراضي في تعلم الطلاب ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول تحديد أهمية التعلم الافتراضي والمعقوقات التي تعوق استخدامه تعزى إلى متغير النوع ولصالح الإناث ، في حين لا توجد فروق تعزى إلى متغيرات المسمى الوظيفي والمؤهل العلمي.

كما هدفت دراسة بومدين وجلولي (2020) تحديد أهم مؤشرات انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار جائحة كورونا والتباعد الاجتماعي في ظل الحجر المنزلي ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت أداة الدراسة استبانة تم تطبيقها على عينة مكونة من (446) فردا ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي الشعور بالخوف الكبير من الإصابة بالفيروس والشعور بالعجز عن حماية افراد العائلة ، كما بينت النتائج أن مستوى الصحة النفسية اثناء تفسي جائحة كورونا منخفضة، وتكونت العينة من(446) فرداً، وكانت أداة البحث استبانة ، وتوصلت البحث إلى نتائج منها أن أهم المؤشرات التي تدل على انخفاض الصحة النفسية هي الشعور بالخوف الكبير من الاصابة بالفيروس، والشعور بالعجز من الحماية لأفراد العائلة، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية اثناء انتشار ازمة كورونا منخفضة، وان هناك فروق بين استجابات عينة الدراسة في مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس .

كما هدفت دراسة تدمري وآخرون(2020) إلى تعرف مستوى الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا ، والكشف عن الفروق بين استجابات عينة الدراسة والتي قد تعزى إلى المتغيرات الديمغرافية كالنوع، والعمر، والوضع الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي ، والمحافظة، وتم الاعتمام على المنهج المسحي المقارن، وتكونت العينة من(2347) فرداَ، وكانت أداة البحث استبانة ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهما أن عينة الدراسة يرون تمتع اللبنانيين بدرجة كبيرة من الصحة النفسية ، وأن هناك فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة الدراسة تعزى للفئة العمرية والمستوى الاقتصادي والوضع الوظيفي .

في حين قامت الفقي وأبو الفتوح (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على المشكلات النفسية المترتبة على انتشار جائحة كورونا مثل (الوحدة النفسية ، الاكتئاب والكدر النفسي واضطرابات الاكل واضطرابات النوم والضجر والوسواس القهري والمخاوف الاجتماعية)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وكانت

أداة الدراسة استبانة تم تطبيقها على عينة الدراسة البالغ عددها (746) من طلاب الجامعات المصرية ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود مشكلات نفسية عديدة ناجمة عن انتشار جائحة كورونا كالضجر والوحدة النفسية والكدر ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة في تحديد المشكلات النفسية تعزى إلى متغير النوع والعمر الزمني في حين لا توجد فروق تعزى إلى متغير البيئة .

في حين هدفت دراسة (liu&liu, 2020)التعرف على مستوى الحالة النفسية والاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات أثناء انتشار جائحة كورونا، وذلك من اجل فهم المشكلات النفسية لدى الطلبة المجهدين نفسيا ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (509) طالبا ، وكانت أداة البحث استبانة الكتروني ، كما تم استخدم مقياس القلق ومقياس الاكتئاب ، وأظهرت النتائج أن مستويات القلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات كانت مرتفعة، وأن الخوف والذعر جراء الوضع الوبائي شكل خطرا وقلق كبير لديهم .

كما هدفت دراسة كانج وآخرون(Kang et al,2020) إلى تعرف اثر انتشار فيروس كورونا المستجد على مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء والممرضين العاملين في مستشفيات مدينة ووهان الصينية ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت أداة الدراسة استبانة طبقت على عينة قوامها (183) طبيب و(811) ممرضة أعمارهم مابين (25–40) عام ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن (6.2%) يعانون مستويات مرتفعة من مستويات مرتفعة من القلق والأرق والاكتئاب، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم الدعم النفسي الفوري للفرق الطبية في مدينة ووهان الصينية .

بينما هدفت دراسة كاو وأخرون (cao et al. 2020) إلى تعرف الأثار النفسية لازمة تفشي فيروس كورونا المستجد على طلاب كليات الطب بالجامعات الصينية ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، وكانت أداة الدراسة استبانة تم تطبيقها على عينة الدراسة البالغ عددها (7143) طالبا ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن (0.9) لديهم قلق شديد ، وأن (2.7%) لديهم قلق متوسط وأن (21.3%) لديهم قلق خفيف ، كما توصلت الدراسة إلى أن وجود أصدقاء أو أقارب مصابين بفيروس كورونا يعد أحد العوامل التي تسببت في زيادة القلق لدى الطلاب.

كما هدفت دراسة علي(2020) إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة الموظفة ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (100) أمراة موظفة تتروح أعمارهن بين (50–30) سنة ، والذين لا يعانون من أمراضاً مزمنة، وقد اشتملت أدوات البحث على مقياس الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد، ومقياس الاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة ، وقد توصلت البحث إلى نتائج إلى عدم وجود علاقة

ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوطات النفسية النتاجة عن انتشار فيروس كورونا والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة الموظفة ، في حين لا توجد فروق في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيري (السن– المستوى التعليمي)، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيرات (السن– الحالة الاجتماعية– المستوى التعليمي).

في حين هدفت دراسة وداعة (2020) وفي وقت جائحة كورونا وبقاء نصف الكرة الأرضية تحت الحجر المنزلي، حاولت البحث الحالية التعرف إلى الصحة النفسية في كل من العراق والأردن والمقارنة بين كل منهما وذلك لبيان الفرق في عدد حالات الإصابة في كلا البلدين، وذلك باستخدام مقياسا للصحة النفسية وإيجاد الخصائص السيكومترية من صدق وثبات، وتطبيقه على عينة من العاملين في المجال الصحي في كل من العراق والأردن بلغت (382)، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار (القلق، الاكتئاب) في كل من العراق والأردن بدرجة متوسطة ، وأن هناك فروق دالة احصائيا بين استجابات العاملين في المجال الصحي بدول العراق والأردن بالنسبة ل (القلق، الاكتئاب، التأثير الإيجابي، التحكم بالسلوك) ولصالح دولة الأردن، وأنه هناك فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير النوع ذكور واناث بالنسبة لل (القلق، الاكتئاب، التأثير الإيجابي، التحكم بالسلوك) ولصالح الإناث، وهناك فروق في التفاعل بين كل من الجنس والدول في الاكتئاب، والتحكم بالسلوك والتأثير الإيجابي.

منهجية وإجراءات البحث

أولا: منهج البحث

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال تحليل النتائج وتفسيرها، لمعرفة مدى أثر فيرس كورونا (كوفيد –19) على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد وفقاً لبعض المتغيرات (الجنس، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الأنسب في الوقت الحالي)، والمتغير التابع (مقياس الصحة النفسية)، وذلك لجمع وتحليل ومن ثم استنتاج أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث

ثانيا: مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة، ونظرا لصعوبة الوصول لجميع افراد المجتمع تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بلغ قوامها (35) فردا، أي ما يعادل 14.1 % من مجتمع الدراسى

الكلي والبالغ عددهم (248) حسب احصائية الهيئة العام الدراسي 2022/2021 ، وجدول (1) يوضح أهم خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة :

جدول (1)

وصف عينة البحث

المتغير	الفئة	تكرار	%
	ذكر	12	34.3
الجنس	أنثى	23	65.7
	اقل من 5	11	31.4
	من 5 الى اقل من 10	10	28.6
	من 10 الى أقل من 15	3	8.6
سنوات العمل بالهيئة	15 فأكثر	11	31.4
	دبلوم	11	31.4
	بكالوريوس / ليسانس	17	48.6
المؤهل العلمي	دراسات عليا	7	20.0
	التقليدي	25	71.4
نوع التعليم الأنسب	عن بعد	7	20.0
حاليا	المدمج	3	8.6

ثالثا: أداة البحث

وهو المقياس العربي للصحة النفسية لعبد الخالق (2016)؛ ويتكون من (40) بند لقياس المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية مع وجود (10) بنود حشو ذات مضمون مرضي نفسي هي (6، 13، 18، 21، 22، 24، 30، 38، 45، 49) لا تدخل في الدرجة الكلية للمقياس ولا في مراحل التقنين للمقياس، وتكون الإجابة على المقياس من نوع ليكرت ذات التدرج الخماسي للشدة يتراوح كل منها بين (1 – 5). لا (1)، أحياناً (2)، بدرجة متوسطة (3)، كثيراً (4)، كثيراً جدا (5). وتتراوح الدرجة الكلية بين (40 – 200) وكلما ارتفعت الدرجة كلما أشار إلى مستوى جيد من الصحة النفسية. وهو مقياس مقنن بالبيئة الكويتية والخليجية والعربية.

الصدق والثبات

اكتفت الباحثة بالصدق لمؤلف المقياس بالبيئة والكويتية، وبهدف التحقق من ثبات المقياس، تم استخراج معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا Cronbach Alphaللعينة الحالية، وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.986)، مما يشير إلى

نتائج البحث

يشتمل هذا الفصل على عرض نتائج البحث مع مناقشتها ، وسيتم عرض هذا النتائج وفقا استجابات أفراد مجتمع البحث على مقياس الصحة النفسية ، وتم عرض نتائج البحث حسب نوع الإحصاء المستخدم على النحو الآتي: (1) الإحصاء الوصفي الذي يشمل مقاييس النزعة المركزية تم استخدامه للإجابة عن الأسئلة الأول ؛ (2) الإحصاء الاستدلالي والذي تم استخدامه للإجابة عن السؤال الثاني. قامت الباحثة من التأكد من اعتدالية توزيع الدرجات لاختيار الاسلوب الاحصائي المناسب من خلال اختبار سميرنوف وجاءت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول 2

اختبار اعتدالية التوزيع

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الصحة النفسية	.196	35	.002	.789	35	.000

تشير النتائج الواردة بالجدول (2) ان مستوى الدلالة أقل من 0.05 مما يعني عدم اعتدالية توزيع الدرجات فاستخدمت الاساليب اللا معلمية في تحليل النتائج وجاءت كالتالي

أولاً: نتائج السؤال الأول

ونصه : ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد؟ وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بعمل الإحصاء الوصفي لمقياس الصحة النفسية بحساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث على مقياس الاحتراق الصحة النفسية

والجدول التالي يوضح نتائج الاحصاء الوصفي لدرجات عينة البحث على مقياس الصحة النفسية

جدول 3

الاحصاء الوصفي لمتغير الصحة النفسية

	المتوسط الحسابي	الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	اقل درجة	أكبر درجة	المدى
الصحة النفسية	164.51	172.00	1361.61	36.90	51	200	149

يتضح من الجدول السابق رقم (3) نتائج الاحصاء الوصفي والتي تصف متغير الصحة النفسية من حيث النزعة المركزية لدرجات عينة البحث ومدى تشتت الدرجات وتباعدها عن التمركز وهذا يعطينا فهم واضح لطبيعة توزيع الدرجات الخاصة بمستوى الصحة النفسية ، ولقد تمثلت هذه النتائج في عرض المتوسط والوسيط والمنوال والذي يمثل أكثر الدرجات تكراراً ، ثم أقل درجة على المقياس وكذلك أكبر درجة، ثم جاء بعد ذلك المدى الذي يعبر عن الفرق بين أكبر درجة وأقل درجة، ثم الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة والذي يعبر عن مدى تشتت البيانات عن المتوسط، وحيث أن الحد الأدنى لدرجة للمقياس كانت 40 والتي تعكس صحة نفسية منخفضة والحد الأعلى للمقياس هو 200 والتي تعكس صحة نفسية مرتفعة جداً ، وحيث أن المتوسط الفعلي الذي تم الحصول عليه من تلك النتائج هو 164.51 فهذا يعكس ويوضح أن مستوى الصحة النفسية لعينة جاءت بدرجة مرتفعة .

ومن الجدول السابق تعرفنا على الاحصاء الوصفي وقيمة المتوسط وتأكدنا أن قيمة المتوسط التي حصلنا عليها تعتبر قيمة مرتفعة للدرجة إذا عرفنا القيم المتطرفة لدرجات الاختبار أو حدي الاختبار الأدنى والأعلى وهما 40 – 200 ، ولكن التساؤل هنا أين تقع قيمة المتوسط بالضبط أو بالأحرى ما معنوية هذه الدرجة ضمن فئة المستوى المتوسط؟ وللإجابة على هذا السؤال علينا أولاً أن نعرف الفئات التصنيفية لدرجات الاختبار حتى نعرف الموقع الفعلي لمتوسط درجة المعلمات في الصحة النفسية أفراد العينة، وبما أن المعيار لمعرفة وتفسير الدرجة على المقياس هو ارتفاع الدرجة بمعنى أنه كلما ارتفعت الدرجة على المقياس تدل على ارتفاع مستوى الصحة النفسية، فإنه من الأحرى بنا أن نحدد وصفاً دقيقاً للدرجات وذلك من خلال

تقسيم الدرجات إلى فئات بحيث نقوم بحساب المدى بين أعلى درجة وأقل درجة والتي من المفترض أن تكون كالتالي 200- 40 =160 أي أن المدى الفعلي للاختبار هو 160 وبما أن أقل درجة هي (40) فإننا نأخذها كطول للفئة ، بمعنى أن فئات المقياس ستكون كالتالي:

- الفئة الأولي وهي من (40 إلى أقل من 93) وهي فئة المستوى المنخفض من الصحة النفسية .
- الفئة الثانية وهي من (93 إلى اقل من 146) وهي فئة المستوى المتوسط من الصحة النفسية .
- الفئة الثالثة وهي من (146 – 200) وهي فئة المستوى المرتفع من الصحة النفسية .

وللتحقق من دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة للصحة النفسية والمتوسط الفرضي، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة وعرض النتائج في جدول (4).

جدول 4

نتيجة اختبار ت للفرق بين متوسط درجة الصحة النفسية مع مركز الفئة المتوسطة

القيمة المقدرة	قيمة (ت)	درجة الحرية	متوسط الفرق	مستوى الدلالة
120	7.14	34	44.51	0.000

باستقراء الجدول (3) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الصحة النفسية لدى عينة البحث وبين مركز فئة المستوى المتوسط على مقياس الصحة المفسية ، وقد كان هذا الفرق دال عند مستوى 0.01 لصالح متوسط درجات العينة بالمقياس أي أن متوسط الدرجة الفعلي لأفراد العينة يزيد عن مركز الفئة المتوسطة للمقياس وأن الصحة النفسية بدرجة مرتفعة للعينة .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة والمتمثلة في ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى العاملين لدى لدى عينة من العاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة بعد دمج التعليم التقليدي بالتعليم عن بعد إلى الأتي :

1- توفير إدارة المعهد كل الإمكانات اللازمة لدمج التعليم التقليدي بالتعليم المدمج الامر الذي حقق لدى العاملين قدرا من الرضا وبالتالي أداء مهامهم الوظيفية بنجاح .
2- تعامل إدارة المعهد ووزارة التربية مع جائحة كورونا وما سببته من قلق وتوتر لدى جميع العاملين في الحقل التعليمي ، الامر الذي جعل وزارة التربية تتخذ قرارات منها أن البحث تتم عن بعد كإجراء احترازي للحد من انتشار فيروس كورونا.

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة تدمري وآخرون(2020) والتي توصلت إلى أن اللبنانيين يتمتعون بدرجة كبيرة من الصحة النفسية خلال جائحة كورونا .

في حين تختلف هذه النتيجة ونتائج دراسة الذياب (2021) والتي توصلت إلى انخفاض نسبة الصحة النفسية وارتفاع نسبة القلق والاكتئاب لدى عينة البحث ، كما تختلف ودراسة بومدين وجلولي (2020) والتي كشفت عن أن مستوى الصحة النفسية في انتشار ازمة كورونا منخفضة.

نتائج السؤال الثاني

ونصه : هلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في تحديد مستوى االصحة النفسية لعينة البحث تعزي لمتغيرات البحث (النوع، سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي)؟ تم استخدام اختبار كروسكال ويلز Kruskal – Wallis لمتغيرات سنوات العمل بالهيئة، المؤهل العلمي، نوع التعليم الانسب بالوقت الحالي واختبار مان وتني للمتغيرات (النوع) .

أولا: الفروق بين النوع

جدول 4

نتائج اختبار مان وتني Mann Whitney u للكشف عن وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات أفراد المجتمع وفقا للنوع

المقياس	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى المعنوية
الصحة النفسية	ذكر	12	17.63	211.50	65-.1	867.
	أنثى	23	18.20	418.50		
	المجموع	35				

يتضح من نتائج الجدول (4) أن قيمة (u) غير دال احصائيا مما يشير الى أنه لايوجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب الذكور والاناث بالصحة النفسية .

وتعزوا الباحثة هذه النتيجة إلى أن جنس العاملين بالمعهد (ذكر / انثى) ليس له أي أثر في تحديد مستوى الصحة النفسية التي يعيشها العاملين بالمعهد نتيجة الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم المدمج .

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة أبو الخير (2021) والتي بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في تحديد الاثار المحتملة للحظر الشامل على الصحة النفسية لدى عينة الدراسة بالأردن خلال انتشار جائحة كورونا .

بينما تختلف هذه النتيجة ونتائج دراسة خريسان (2021) والتي توصلت إلى وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في تحديد أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث .

ثانيا : الفروق بين متغير سنوات العمل بالهيئة

جدول 5

اختبار كروسكال ويلز Kruskal – Wallis للكشف عن وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات العينة وفقا سنوات العمل بالهيئة

المقياس	سنوات العمل بالهيئة	العدد	متوسط الرتب	كا2	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الصحة النفسية	اقل من 5	11	15.23	7.35	3	.061
	من 5 الى اقل من 10	10	15.80			
	من 10 الى أقل من 15	3	11.00			
	15 فأكثر	11	24.68			
	المجموع	35				

باستقراء جدول (5) يتبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى إلى متغير سنوات العمل بالهيئة فقد جاءت مستوى المعنوية أكبر من 0.05 يشير الى أنه لايوجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب بين فئات سنوات العمل بالهيئة بالصحة النفسية

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن عدد سنوات العمل بالهيئة ليس له اثر في تحديد مستوى الصحة النفسية التي يتمتع بها العاملين بالمعهد نتيجة تطبيق الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم عن بعد ، فلم تكن سنوات العمل بالهيئة حدا فارقا لتحديد مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بالمعهد.

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة خريسان (2021) والتي بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة الدراسة في تحديد اثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب تعزى إلى متغير سنوات الخبرة .

ثالثا : الفروق بين متغير المؤهل العلمي

جدول 6

نتائج اختبار كروسكال ويلز Kruskal – Wallis للكشف عن وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات العينة وفقا للمؤهل العلمي

المقياس	المؤهل العلمي	العدد	متوسط الرتب	كا2	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الصحة النفسية	دبلوم	11	14.73	4.27	2	.118
	بكالوريوس / ليسانس	17	17.32			
	دراسات عليا	7	24.79			
		35				

باستقراء جدول (6) يتبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي فقد جاءت مستوى المعنوية أكبر من 0.05 . يشير الى أنه لايوجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات العينة بين مستويات المؤهل العلمي بالصحة النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المستوى العلمي لعينة البحث لم يكن ذا اثر في استجاباتهم لتحديد مستوى الصحة النفسية لديهم نتيجة الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم عن بعد مما يعكس مستوى تقارب الادراك بين العاملين بغض النظر عن مؤهلهم العلمي .

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة علي (2020) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا والاضطرابات النفس جسمية لدى المراة العاملة تعزى إلى المستوى التعليمي .

رابعا : الفروق بين متغير نوع التعليم الانسب في الوقت الحالي

جدول 7

نتائج اختبار كروسكال ويلز Kruskal – Wallis للكشف عن وجود فروق بين متوسطات الرتب لدرجات العينة وفقا لنوع التعليم الأنسب

المقياس	التعليم الانسب في الوقت الحالي	العدد	متوسط الرتب	كا2	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الصحة النفسية	التعليم التقليدي	25	17.30	1.54	2	.464
	التعليم عن بعد	7	22.00			
	التعليم المدمج (تقليدي/ عن بعد)	3	14.50			
	المجموع	35				

باستقراء جدول (7) يتبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات استجابات عينة الدراسة تعزى إلى متغير نوع التعليم الأنسب فقد جاءت مستوى المعنوية أكبر من 0.05 ، يشير الى أنه لايوجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات العينة بين نوع التعليم الأنسب في الوقت الحالي بالصحة النفسية، مما يدلل على أن نوعية التعليم لم تكن ذا اثر في تحديد مستوى الصحة النفسية للعاملين بالمعهد ، فكل أنواع التعليم بالنسبة لهم تحقق مستوى عالي من الرضا والصحة والنفسية لديهم .

توصيات البحث

بناء على نتائج البحث توصي الباحثة بالأتي :

1- تحديث البنية التحتية اللازمة من برامج وأدوات ومواد تقنية يتطلبها الدمج بين التعليم عن بعد والتعليم التقليدي وبما ينعكس بالاثر النفسي الإيجابي على العاملين في المجال التعليمي .

2- التأهيل الكافي للعاملين في المعهد العالي للإتصالات والملاحة وتدريبهم على التعامل بكفاءه مع ما نتج عن دمج التعليم عن بعد والتعليم التقليدي من أساليب تعليمية وانماط تعلم واستراتيجيات معرفية.

3- تعديل محتويات بعض المواد الدراسية لتكون أكثر ملائمة للدمج بين التعليم عن بعد والتعليم التقليدي وبما يساهم في تحقيق مستوى عالي من الكفاءة في التعامل مع هذه المحتويات من قبل العاملين في المعهد العالي للاتصالات والملاحة.

4- توفير معايير محددة لقياس كفاءة دمج التعليم عن بعد والتعليم التقليدي وبما يحقق مستوى عالى من الرضا والصحة النفسية بين العاملين في المعهد العالي للاتصالات والملاحة.

5- إنشاء وحدة خاصة بالعاملين بالمعهد مختصة في الدعم النفسي وتقديم العلاج النفسي للاثار الناتجة عن الازمات المتنوعة التي قد يتعرض لها الواقع التعليمي مثل جائحة كورونا وغيرها .

قائمة المراجع

المراجع العربية

1-إبراهيم، مهني محمد(2020) التعليم العربي وأزمة كورونا : سيناريوهات للمستقبل ، **المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية**، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل، 3(4)، 75-104.

2-أبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (2015) الصحة النفسية منظور جديد ، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع .

3- أبو الخير، فداء محمود ومرشود، محمد فايق وسلامة، مروان إبراهيم والنتشة، نعمان خالد (2021) اثر الحظر الشامل على الصحة النفسية لدى عينة من المجتمع الأردني خلال جائحة كورنا (COVID-19) ، **مجلة العلوم الاجتماعية**، جامعة الكويت، 49، عدد خاص، 155-186.

4- أبو العيون ، سمير (2015) الثقافة الصحية ، ط2، عمان :دار المسيرة .

5-أحمد، فلسطين محمد (2012) **أضواء على التعلم عن بعد**، عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

6-الأمانة العامة لجامعة الدول العربية القطاع الاجتماعي (2020) **تقري عن الاثار والتداعيات الصحية والاجتماعية التنموية لفيروس كورونا (COVID-19) الوضع الحالي والتصور لما بعد كورونا.**

7-بسيوني ، عبد الحميد (2007) **التعليم الإلكتروني والتعليم الجوال**، القاهرة : دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.

8- البلهان ، عيسى محمد وحجاج ، عبد المطلب عبد القادر (2021) الأثار النفسية والإجتماعية الناتجة عن حظر التجول الشامل بدولة الكويت لمواجهة جائحة كوفيد -19 وعلاقتها بالمناخ الأسري في ضوء بعض المتغيرات ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، جامعة الكويت ، 49 ، عدد خاص ، 115-153.

9- البوصافي ، سالم راشد سعيد (2021) الآثار النفسية لإرهاق العزلة الناجم عن الحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا COVID 19 لدى المواطنين في سلطنة عمان ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المركز القومي للبحوث بغزة ، 5(19) ، 135-158.

10- بومدين ، سنوسي وجلولي ، زينب (2020) الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد -19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي ، **مجلة التمكين الاجتماعي**، دولة الجزائر ، 2(2)، 65-80.

11- البيشي، عامر مترك ومحمد، أمل أحمد(2021) التحديات التقنية والنفسية لتفعيل التعليم عن بعد لمواجهة جائحة كورونا لدى أعضاء هيئة التدريس وطلاب جامعة بيشة ، **المجلة التربوية** ، جامعة سوهاج، 84، 115-163.

12- تدمري ، رشا وفواز ، ريم وحسين ، حمية(2020) الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، **المجلة العربية للنشر العلمي** ، الأردن ، (25)، 282-310.

13- التميمي، محمود كاظم محمود (2016) إرشاد الأزمات، عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

14- الجامعة العربية المفتوحة (2002) **أسئلة يتكرر طرحها**، عمان: منشورات الجامعة العربية المفتوحة، الجامعة العربية المفتوحة، الأردن.

15- جبريل، جلال من الله (2009) دور التعليم عن بعد في نقل المعرفة وتطويرها، مجلة جامعة السودان المفتوحة، (2)، 16.

16- الجلبي، نبراس معروف وآخرون (2021) تأثير تدفق أخبار انتشار فيروس كورونا 19 Covid في ظل العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والأيديولوجية المجتمعية للأفراد، مجلة جامعة الملك عبد العزيز ، كلية الاداب والعلوم الإنسانية ، **مجلة جامعة الملك عبد العزيز**، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، 26(4)، 711-737.

17- حسن، حسن نبيل (2020)اثر بعض وسائل التعليم عن بعد على التحصيل المعرفي لمقرر تحليل الأداء الحركي لطلاب كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحوه في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا كوفيد 19، **مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية** ، جامعة اسيوط ، (1/54)، 1007-1040.

18- حميد، مشعل حسن (2016) معوقات التعليم الالكتروني من وجهة نظر الدارسين بجامعة الملك عبد العزيز، **مجلة القراءة والمعرفة**، جامعة عين شمس، (175)، 55-80.

19- الحوري، عكلة سليمان (2019) **مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي: سلبيات ومعالجات**، عمان: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

20- خريسان ، ابتسام عبد المجيد(2021) أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء ، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، الجامعة الإسلامية بغزة ، 29(5)، 216-320.

21- الخفاجي، سامي محمد (2015) **التعليم المفتوح والتعليم عن بعد أساس للتعليم الإلكتروني**، عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.

22- خميس، محمد عطية (2013) التعليم عن بعد والتعليم المفتوح، **مجلة تكنولوجيا التعليم**، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، 23 (1)، 1-3.

23- دويدار ، ايمان (2017) **الصحة النفسية للأطفال والمراهقين** ، الجيزة : مؤسسة يسيطرون للطباعة والنشر .

24- الذياب، الآء طارق عبد الله (2021) تقدير الصحة النفسية وتأثيرها في القلق والاكتئاب لدى عينة من مرضى الكورونا بدولة الكويت، **مجلة الطفولة والتربية** ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية ، 13(45) ، 501-830.

25- راشد، محمد ابراهيم (2009) دور التقنيات الحديثة في التعليم عن بعد، **مجلة مستقبل التربية العربية**، المركز العربي للتعليم والتنمية، 15(57)، 9-34.

26- الزند ، وليد خضر (2004) **التصاميم التعليمية : الجذور – النظرية – نماذج وتطبيقات عملية ، دراسات وبحوث عربية وعالمية** ، الرياض : اكاديمية التربية الخاصة.

27- زهران ، حامد (2005) **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، القاهرة : عالم الكتب.

28- السالم، نورية حمد (2012) إشكاليات حول التعلم عن بعد والتعليم المستمر، **مجلة تكنولوجيا التربية / دراسات وبحوث**، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، ص ص 270-288.

29- سنادة، محمد حسن أحمد (2001) التعليم المفتوح والتعلم عن بعد، **مجلة دراسات تربوية**، المركز القومي للمناهج والبحث التربوي، 2(4)، 24-48.

30- السنبل، عبد العزيز عبد الله (2001) مبادئ وإجراءات ضبط النوعية في أنظمة التعليم عن بعد ، **مجلة تعليم الجماهير**، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس ، س 28، (48)، 8-70.

31- شحاته، حسن (2009) التعليم الإلكتروني وتحرير العقل: آفاق وتقنيات جديدة للتعليم. القاهرة: دار العالم العربي.

32- الشوربجي ، إياد سمير جمعة (2020)فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المركز القومي للبحوث ، غزة، 4(40) 124-149.

33- صالح ، احمد محمد وأخرون(2002) **الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية** ، الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب.

34- الطيطي ، خضر مصباح (2008) التعليم ال'لكتروني من منظور تجاري ، عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .

35- عامر ، طارق عبد الرؤوف (2002) **التعليم عن بعد والتعليم المفتوح** ، الأردن : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .

36- عبد العال، أحمد عبد النبي(2015) تصور مقترح لتفعيل دور التعليم عن بعد بجامعة الطائف في ضوء بعض الإتجاهات العالمية المعاصرة،**المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، (40)، 253-254.

37- عبد العزيز ، صفوت حسن والعنزي ، تهاني صالح (2020) تصورات الاكاديميين والتربويين في دولة الكويت حول التعليم الافتراضي لمواجهة مشكلة تعطل البحث الناجمة عن فيروس كورونا ، **مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية** ، جامعة 20 اوت 1955، الجزائر ، 1، 211-171.

38- عبد العزيز، صفوت حسن والعنزي، تهاني صالح (2020). تصورات الأكاديميين والتربويين في دولة الكويت حول التعليم الافتراضي لمواجهة مشكلة تعطل البحث الناجمة عن فيروس كورونا، **مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية**، جامعة 20 أوت 1955، الجزائر، 1، 171 – 211.

39- عبد الفتاح، فيصل وآخرون (2021) الآثار النفسية لجائحة كورونا كوفيد 19 على المواطن العربي واستجاباته لها: دراسة مسحية مستعرضة في عدة دول عربية ، **مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، الجامعة الأردنية ،48(1)، 44-69.

40- عبد المطلب، ممدوح عبد الحميد(2020) التحديات الأمنية التي تواجه المنافذ الحدودية لانتشار فيروس كورونا كوفيد 19 قطاع امن المطارات نموذجا ، **المجلة العربية للدراسات الأمنية** ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 36(2)، 325-337.

41- علي، نهله صلاح (2020) دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة،**المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، 30(108)، 385- 434.

42- عليوة، زينب توفيق (2006) الاثار الاقتصادية لتفعيل التعليم الالكتروني في مصر في ظل العولمة ، **مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة** ، مصر .

43- العناني، حنان عبد الحميد (2014)، الصحة النفسية، ط5، عمان: دار الفكر.

44- العنزي، سامي مجبل والسعيدي، عيد حمود (2021). التعلم عن بعد كخيار استراتيجي في فنلندا في مجابهة أزمة كوفيد 19 وإمكانية الإفادة منها في دولة الكويت: دراسة مقارنة، **مجلة الدراسات والبحوث التربوية**، 1(1)، 252 – 276.

45- غراب ، هشام أحمد (2015) **الصحة النفسية للطفل** ، بيروت : دار الكتب العلمية .

46- الفقي ، امال إبراهيم و أبو الفتوح ، محمد كمال (2020) المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد: بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعات بمصر ، **المجلة التربوية** ، جامعة سوهاج ،(74)،1687-2649.

47- فلوس ، مسعودة وتومي ، الخنساء (2020) الاعلام الجديد يهدد الصحة النفسية داخل المجتمعات جراء جائحة فيروس كورونا ، **مجلة الدراسات الإعلامية** ، المركز الديمقراطي العربي ، المانيا، (11) ، 482- 495.

48- فيشر وآخرون (2021) **كتاب التعليم عن بعد للصفوف من الروضة حتى الثاني عشر**، الدمام: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، ص viii.

49- قويدر، خديجة عبد القادر (2020) أهمية تطوير نموذج العمل التجاري في المدارس الخاصة لضمان نجاحها في التعليم عن بعد " التعليم الالكتروني " وتجاوز أزمة جائحة كورونا دراسة تحليلية، **مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، 3(4)، 404-386.

50- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC(مارس 2020) **التوجيهات المؤقتة المتعلقة بمنع كوفيد 19 والسيطرة عليه في المدارس.**

51- اللقاني ، أحمد حسين ، ومحمد ، فارعة حسن (2001) مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل ، القاهرة ، عالم الكتب.

52- محروس، محمد الاصمعي(2020) تأصيل نظرية تربوية معاصرة لإدارة جائحة كورونا(COVID-19)، **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج ، (75)، 463-499.

53- محمد ، جاسم محمد (2004) **مشكلات الصحة النفسية : امراضها وعلاجها** ، ط3، عمان : مكتبة دار الثقافة .

54- محمد، شاكر عبد العظيم (2020) جائحة كرونا والتعليم عن بعد: ملامح الأزمة وآثارها بين الواقع والمستقبل والتحديات والفرص، **المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية**، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل، 3(4)، 225-260.

55- محمود ، محمد جابر (2020) دور التعليم عن بعد في حل إشكاليات وباء كورونا المستجد ، **المجلة التربوية** ، جامعة سوهاج، (77)، 1531- 1543.

56- محمود، خولة محمود محمد (2020) تقويم واقع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر مديري المدارس والمعلمين والطلبة، جامعة البصرة ومركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح، **المجلة الدولية ابحاث في العلوم التربوية والانسانية والآداب واللغات**، جامعة البصرة ومركز البحث وتطوير الموارد البشرية، رماح، الجزائر، 1(3)، 536.

57- المصري، إبراهيم سليمان (2014)، تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، **مجلة الدراسات النفسية والتربوية**، (13)، 131-149.

58- المطيري، معصومة سهيل (2014) **الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها**، الكويت: دار الفلاح للنشر والتوزيع.

59- المهدي، سوزان محمد (2008) التعليم عن بعد ودوره المأمول في المؤسسات التعليمية ، **المؤتمر العلمي السنوي السادس عشر**، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية ، التعليم عن بعد في الوطن العربي (الواقع والمأمول)، الفترة من 26-27 يناير ، كلية التربية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

60- هارون ، هاجر خامس (2021) المنتدى العربي التركي للتبادل اللغوي، اتجاهات الأساتذة نحو تعليم اللغة العربية عن بعد في ظل جائحة كورونا دراسة ميدانية

أبحاث المؤتمر الدولي الثالث : العربية للناطقين بغيرها الحاضر والمستقبل ، 10-12 أغسطس .

61- وداعة، نجلاء نزار والعظامات ، عمر عطا الله (2020) أزمة الصحة النفسية اثناء جائحة كورونا (COVID-19) لدى العاملين في المجال الصحي : دراسة مقارنة بين العراق والأردن ، **مجلة البلقاء للبحوث والدراسات** ، جامعة عمان الأهلية ، 23(2)، 113-122.

62- وزارة التربية (2020). **التعلم عن بعد في ضوء جائحة كوفيد 19**، قطاع التخطيط، الكويت.

المراجع الأجنبية

1- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han. M. (2020). The Psychological Impact Of The Covid19- Epidemic On College Student In China. Psychiatry Research, 11, 29-34.

2- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. Religions 2(7), 17-29.

3- Joshi, Sh., and Kumari, Sh. (2011). Religious Beliefs and Mental Health: An Empirical Review. DELHI PSYCHIATRY JOURNAL, 14(1), 40-51.

4- Kang, L.; Ma, S.; Chen, M.; Yang, J.; Waing, Y.; Ruiting, L. et al, (2020) Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain, Behavior, and Immunity Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.

5- Liu, X&Liu,J (2020). Psychological State Of College Students During Covid-19 Epidemic,Available At Ssrn:Https://Ssrn.Com/Abstract=3552814.

6- Major, B., Appelbaum, M. Beckman, L. Ann Dutton, M., Russo. N., West, C. (2009). Abortion and Mental Health " Evaluating the Evidence ". American Psychological Association, 64(9), 863-890.

7- Rivers, I., Poteat, V., Noret, N., and Ashurst, N. (2011). Observing Bullying at School: The Mental Health Implications Witness Status. School Psychology Quarterly (American Psychological Association), 24(4), 211-223.

8- Santos, S., Soares, M., and Pestana Hirata, A. (2013). Attitudes, knowledge, and opinions regarding mental health among undergraduate nursing students. Rev Esc Enferm USP, 47(5), 1195-1202.

9- Taleb, Z., & Hassanzadeh, F. (2015). Toward smart school: A comparison between smart school and traditional school for mathematics learning. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 1(171), 90- 95.

10- Umesha, Shri and others (2004). A Handbook on Distance Education with Special Reference to Library and Information Science in India. New Delhi: ESS Publications. India.

11- Verrocchio, M., Ambrosini, A., and Fulcheri, M. (2013). Promotion of mental health in children of parents with a mental disorder. Ann Ist Super Sanità, 49(4), 406-411.

12- Wheeler, A., McKenna, B., Madell, D., Harrison, J., Prebble, K., Larsson, E., Dunbar, L., and Nakarada-Kordic, I. (2015). Self-reported health-related quality of life of mental health service users with serious mental illness in New Zealand. J OURNAL OF PRIMARY HEALTH CARE, 7(2), 117-123.

13- WORLD Health Organization (WHO). (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 70. WHO: national authorities?