

المجلد: (الخامس عشر)

العدد: (السابع والعشرون) يوليو 2025



## International Journal of Educational and Psychological Research and Studies

المجلة الدولية للبحوث  
و الدراسات التربوية والنفسية  
(IJRS).

مجلة علمية دورية محكمة

تصدرها الجمعية العربية لأصول التربية  
والتعليم المستمر

المشهرة برقم 6870 لسنة 2020

The Online ISSN : (2735-5063).

The print ISSN : (2735-5055).

بحث بعنوان:

مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم علي العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف

حدة الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 لطلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل.

The effectiveness of a counseling program based on cognitive behavioral therapy in reducing the psychological stress resulting from Covid-19 for middle school students in the city of Hail.

إعداد:

د. أمان الطيب الوسيلة.

الأستاذ المساعد، قسم علم النفس.

كلية التربية، جامعة حائل.

الباحثة: رقية فريح عبد العزيز الرديعان.

ماجستير إرشاد نفسي مدرسي.

كلية التربية، جامعة حائل.

(السعودية).

## مُلخَصُ الدراسة باللغة العربية.

تهدف هذه الدراسة إلى: تعرف فاعلية برنامج ارشادي قائم علي العلاج السلوكي المعرفي لتخفيف حدة الضغط النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل، ومعرفة الفروق الإحصائية بين أفراد العينة والتي تعزي إلى متغير النوع.

وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الصف الأول بالمرحلة الإعدادية بمدارس حائل، خلال العام الدراسي ٢٠٢٠، والذين تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي، وبعدي).

وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية وتطبيق البرنامج الإرشاد من إعداد الباحثة وتم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزمه الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام تحليل التباين والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-test) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات.

وأسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة قبل وبعد البرنامج مما يدل علي وجود تأثير دال إحصائياً لفعالية البرنامج في تخفيف الضغط النفسي لدي طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل، كما

أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعًا لمتغير النوع لصالح: (الذكور)، وتوصى الدراسة: بضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الإعدادية من الناحية النفسية ومساعدتهم بتخفيض ضغوطهم النفسية الناتجة عن كوفيد ١٩، وزيادة توافقهم مع ظروفهم الحياتية.

الكلمات المفتاحية: (برنامج إرشادي، العلاج السلوكي المعرفي، الضغط النفسي، كوفيد ١٩، طلاب المرحلة الإعدادية، مدينة حائل).

### Abstract.

**This study aims to identify the effectiveness of a counseling program based on cognitive behavioral therapy to reduce psychological stress among middle school students in the city of Hail, and to identify statistical differences between sample members attributed to the gender variable.**

**The study sample consisted of (60) male and female students from the first grade of middle school in Hail schools during the 2020 academic year, who were selected intentionally. The quasi-experimental approach was used with a single-group design (before and after).**

The psychological stress scale was used, and the counseling program was implemented, prepared by the researcher. The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program, using analysis of variance, arithmetic means, standard deviations, and a t-test to determine the significance of differences between groups.

The results revealed statistically significant differences between sample members before and after the program, indicating a statistically significant impact of the program's effectiveness in reducing psychological stress among middle school students in Hail.

The results also revealed statistically significant differences between sample members based on gender, in favor of males. The study recommends: The need to pay attention to middle school students psychologically, helping them reduce their psychological stress resulting from COVID-19, and increasing their adjustment to their living conditions.

**Keywords:** (counseling program, cognitive behavioral therapy, psychological stress, COVID-19, middle school students, Hail city).

## مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم علي العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف

حدة الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 لطلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل.

مقدمة.

تُعدّ مرحلة المراهقة، وخاصة المرحلة الإعدادية، من أكثر المراحل النمائية حساسية في حياة الفرد، حيث تشهد العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والانفعالية، مما يجعل المراهق أكثر عرضة للضغوط النفسية والتقلبات المزاجية، لا سيما في حال عدم وجود دعم نفسي وتربوي كافٍ.

ويواجه طلاب المرحلة الإعدادية تحديات كبيرة في هذه الفترة، تتضاعف في حال تعرضهم لظروف استثنائية تؤثر في توازنهم النفسي، كما حدث خلال جائحة كوفيد-19 التي أَلقت بظلالها الثقيلة على مختلف مناحي الحياة، ولا سيما على النواحي النفسية والتعليمية لدى الطلاب.

لقد أدى تفشي فيروس كورونا إلى اضطرابات شديدة في البنية التعليمية والاجتماعية، منها التحول المفاجئ نحو التعليم عن بعد، وتقييد الحركة، وتزايد مشاعر الخوف والقلق من الإصابة، فضلاً عن الانعزال الاجتماعي.

وقد ساهمت هذه التغيرات في زيادة مستويات الضغط النفسي لدى العديد من الطلاب، مما انعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي وتكيفهم مع البيئة المدرسية والاجتماعية. ولأن الصحة النفسية تمثل ركيزة أساسية في بناء شخصية الطالب وتحقيق أهداف العملية التربوية، فقد أصبحت الحاجة ملحة إلى التدخل النفسي والإرشاد من خلال برامج ممنهجة تعتمد على أسس علمية فعالة.

ومن بين الاتجاهات الحديثة التي أثبتت فاعليتها في هذا المجال يأتي «العلاج السلوكي المعرفي»، الذي يُعد من أكثر الأساليب الإرشادية استخداماً ونجاحاً في التعامل مع اضطرابات القلق والضغط النفسي.

2019 يقوم هذا النموذج العلاجي على افتراض أن الأفكار المشوهة والسلبية لدى الفرد تؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية غير صحية، وأن تعديل هذه الأفكار يساعد في تخفيف حدة المشاعر السلبية وتحسين السلوك. كما يركز على مساعدة الأفراد على فهم العلاقة بين التفكير والشعور والسلوك، وتمكينهم من استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية لإعادة ضبط طريقة استجابتهم للمواقف الضاغطة.

يواجه الإنسان في مختلف مراحل حياته تحديات نفسية واجتماعية قد تؤثر على توافقه الشخصي وسلوكه العام، ويُعد الطلبة من الفئات الأكثر عرضة لهذه التحديات نظرًا لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المرتبطة بالبيئة المدرسية.

وفي هذا السياق، يبرز دور الإرشاد النفسي المدرسي بوصفه أداة أساسية لدعم التلاميذ، والوقاية من المشكلات السلوكية، وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي لديهم. وقد أكدت جائحة كورونا هذه الحاجة، بعد أن كشفت آثارًا نفسية عميقة بسبب العزلة والتعليم عن بعد والقلق المجتمعي العام، مما ضاعف الحاجة إلى تدخلات إرشادية فعالة.

2019 ومن بين هذه التدخلات يأتي العلاج السلوكي المعرفي كأحد أنجح الأساليب الحديثة التي تركز على تعديل أنماط التفكير السلبي والسلوكيات المرتبطة به، بما يسهم في بناء طلاب أكثر توازنًا واستقرارًا في مواجهة ضغوط الحياة.

وانطلاقًا من هذه المعطيات، يسعى هذا البحث إلى بناء برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي، وتطبيقه على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل، لقياس مدى فاعليته في تخفيف حدة الضغط النفسي

الناتج عن جائحة كوفيد-19، والمساهمة في دعم الصحة النفسية لهذه الفئة العمرية في ظل التحديات المتجددة التي يفرضها العصر.

### مشكلة البحث.

يمثل الضغط النفسي أحد أبرز التحديات النفسية التي تواجه الأفراد في العصر الحديث، وقد إزداد تقاوم هذا الضغط بعد نقشي جائحة كورونا (COVID-19) التي أدت إلى تعييرات جذرية في حياة الأفراد على المستويات الاجتماعية، والنفسية، والتعليمية.

لقد أثرت الجائحة سلباً في الصحة النفسية للطلبة، خاصة في المرحلة الإعدادية، حيث يمر الطالب في هذه المرحلة بمرحلة عمرية حرجة تتسم بالتغيرات الجسمية والانفعالية والاجتماعية، الأمر الذي يجعله أكثر حساسية تجاه المتغيرات البيئية المفاجئة، مثل: العزلة، والخوف من العدوى، وفقدان التواصل الاجتماعي، وتغير نمط التعليم من الحضوري إلى الإلكتروني.

وقد أظهرت العديد من الدراسات والتقارير المحلية والعالمية تنامي معدلات القلق، والضغط النفسي، والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية بين طلاب المدارس خلال الجائحة. ففي تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف، 2021) أشير إلى أن أكثر من 60% من الأطفال والمراهقين شعروا بدرجات

مختلفة من التوتر والقلق النفسي خلال فترات الإغلاق والحجر المنزلي. كما بيّن تقرير صادر عن هيئة الصحة العامة السعودية أن نسبة المشكلات النفسية لدى الطلاب ازدادت بنسبة ٢٥٪ خلال عامي ٢٠٢٠-٢٠٢١، وهو ما يدعو للقلق ويحثُّ ضرورة التدخل.

وعلى المستوى المحلي، تشير نتائج استبيان أجرته إدارة تعليم حائل في نهاية عام ٢٠٢١ إلى أن أكثر من ٤٨٪ من طلاب المرحلة الإعدادية أفادوا بمعاناتهم من أعراض مرتبطة بالضغط النفسي، كالشعور الدائم بالتوتر، وصعوبة التركيز، والقلق بشأن المستقبل الدراسي. كما رصدت الإدارة إزدياد حالات الغياب غير المبرر والتراجع الأكاديمي في الفصول الافتراضية، الأمر الذي ينعكس سلباً على العملية التعليمية برمتها.

وفي ضوء هذه المعطيات، برزت الحاجة إلى إعداد برامج إرشادية متخصصة تعتمد على أساليب علمية فعالة قادرة على تخفيف حدة الضغط النفسي، ومساعدة الطلاب على التكيف مع المتغيرات والتحديات الناتجة عن الجائحة.

ومن بين هذه الأساليب، يبرز «العلاج السلوكي المعرفي» كأحد أنجع طرق العلاج النفسي وأكثرها فعالية في التعامل مع الضغوط والاضطرابات

النفسية، حيث يجمع هذا الاتجاه العلاجي بين تعديل الأفكار المشوّهة وتغيير السلوكيات السلبية، مما يساعد الفرد على تطوير استجابات أكثر إيجابية تجاه المواقف الضاغطة.

وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة فعالية البرامج الإرشادية القائمة على العلاج السلوكي المعرفي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الفئات الطلابية المختلفة، مثل: دراسة الحربي (2018) التي بيّنت أن تطبيق برنامج قائم على العلاج السلوكي المعرفي خفض من حدة القلق والضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بنسبة (37%) وكذلك، أوضحت دراسة الزعبي (2020) أن البرامج السلوكية المعرفية عززت من قدرة الطلبة على التكيف النفسي والاجتماعي في بيئات التعليم الإلكتروني.

ورغم أهمية هذه البرامج، إلا أن هناك ندرة في الدراسات الميدانية التي تم تطبيقها في البيئة التعليمية لمدينة حائل، خصوصاً فيما يتعلق بطلاب المرحلة الإعدادية، الذين يمثلون شريحة عمرية حساسة ومؤثرة في تكوين المجتمع مستقبلاً.

ومن هنا تنبع أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى إعداد برنامج إرشادي مبني على أسس العلاج السلوكي المعرفي، يهدف إلى تخفيف حدة الضغط

النفسي الناتج عن جائحة كورونا لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل .

إن هذه المشكلة، بكل أبعادها النفسية والتربوية والاجتماعية، تتطلب معالجة علمية دقيقة ومتكاملة، تجمع بين الجانب النظري والتطبيقي، وتساهم في تقديم حلول عملية تسهم في دعم الصحة النفسية للطلاب، وتعزيز دور المرشد النفسي في البيئة المدرسية.

أسئلة البحث.

يتمثل السؤال الرئيسي في: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 لطلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل؟ ويتفرع منه السؤال الفرعي التالي: ما الفرق الدالة إحصائياً بين متوسط افراد العينة والتي تعزي إلى متغير: (النوع)؟

## أهداف البحث.

يهدف هذا البحث إلى الآتي:

(1) تعرف مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم علي العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 لطلاب المرحلة الإعدادية بمدينة حائل.

(2) معرفة أثر البرنامج علي أبعاد الضغوط النفسية (المدرسيه والمادية والصدقة والأسرية) في ظل جائحة (covid19) لطلبة المرحلة الإعدادية.

(3) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين أفراد العينة تبعاً لمتغيرات: (النوع).

## فروض البحث.

(1) توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشاد لصالح التطبيق: (البعدي).

(2) توجد فروق دالة إحصائية علي أبعاد الضغوط النفسية (المدرسيه، والمادية، والصدقة والأسرية) في ظل جائحة (covid19) لطلبة المرحلة الإعدادية.

3) توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تبعاً لمتغير: (النوع).

أهمية البحث.

❖ الأهمية النظرية.

1. دراسة الضغوط النفسية كصعوبات تواجه الطلبة والعمل على خفضها عبر البرنامج الإرشاد.

2. التركيز على شريحة عمرية هامة قد تواجه مشكلات بسبب الإهمال، والسعي لحلها تعليمياً.

3. ندرة الدراسات التجريبية الموجهة للمرحلة الابتدائية في خفض الضغوط النفسية.

4. إسهام جديد للمكتبات النفسية والتربوية في موضوع الضغوط النفسية والتعليم عن بعد أثناء الجائحة، وقد تمهد لدراسات لاحقة.

5. يُعد هذا البحث إضافة للدراسات العربية حول متغيرات الضغوط

النفسية: (المدرسية، المادية، الصداقة، الأسرية) لدى الطلبة؛ لمعرفة الضغوط التي تؤثر على نفسياتهم وإنجازاتهم.

## ❖ الأهمية التطبيقية.

1. إعداد برنامج إرشادي فعال: يمكن تطبيقه عملياً في المدارس لعلاج الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، خاصة في الأزمات، مثل جائحة كوفيد-19.
2. توفير دليل إرشادي للمختصين النفسيين: في المدارس والمراكز الإرشادية لاستخدام استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي مع الفئات الطلابية المتأثرة بالأزمات.
3. مساعدة الطلاب على اكتساب مهارات المواجهة: والتكيف مع الضغوط النفسية من خلال تغيير الأفكار السلبية وتعديل السلوكيات المرتبطة بالقلق والتوتر.
4. الحد من الآثار النفسية السلبية للجائحة: والتي قد تمتد لما بعد الأزمة، مما يسهم في دعم الصحة النفسية العامة في البيئة المدرسية.
5. فتح المجال لمزيد من الدراسات الميدانية: حول تطبيق العلاج السلوكي المعرفي في البيئات التعليمية العربية، وقياس أثره على الفئات العمرية المختلفة.

## مصطلحات البحث.

(١) البرنامج الإرشاد: مجموعة خطوات محددة ومنظمة، تعتمد على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتضم معلومات وخبرات ومهارات وأنشطة تُقدّم خلال فترة زمنية محددة بهدف تعديل السلوك وإكساب مهارات جديدة لتحقيق التوافق النفسي والتغلب على مشكلات الحياة (حسين، ٢٠٠٤).

■ **التعريف الإجرائي:** ما يتضمنه البرنامج من أساليب وطرق وإجراءات تُنفَّذ في جلسات تدريبية لتخفيف الضغوط النفسية (المدرسية، المادية، الصداقة، الأسرية) التي يواجهها الطلبة.

(٢) **الضغوط النفسية:** مجموعة مصادر داخلية وخارجية تؤثر على الفرد، تضعف استجابته وتسبب اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على الشخصية (شقيير، ٢٠٠٣).

■ **التعريف الإجرائي:** حالة من التوترات الشديدة نتيجة مؤثرات بيئية تسبب ضيقاً وعدم ارتياح، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

## حدود البحث.

(١) الحدود المكانية: مدارس المرحلة الإعدادية بمدينة حائل.

(٢) الحدود الموضوعية: يتناول فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتخفيف حدة الضغوط النفسية الناتجة عن كورونا لطلبة المرحلة الإعدادية.

(٣) الحدود البشرية: طلاب المرحلة الإعدادية بحائل، مجموعة واحدة لتطبيق الدراسة قبلي وبعدي.

(٤) الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٥هـ ١٤٤٦هـ.

## الإطار النظري.

يُعد الإرشاد النفسي ركيزة أساسية ضمن منظومة التوجيه التربوي في المؤسسات التعليمية، إذ يسعى إلى إحداث تحولات إيجابية في بنية شخصية المتعلم، من خلال مساعدته على فهم ذاته، واستيعاب مشكلاته، وتنمية قدراته، بما يضمن توافقه مع بيئته التعليمية والاجتماعية. فالإرشاد ليس مجرد نقل للمعلومات أو تزويد بالمعارف، بل هو عملية مهنية تعتمد على تفاعل واعٍ بين المرشد والمتعلم، بهدف إحداث نمو معرفي ووجداني

وسلوكي مستمر (علاء الدين، ٢٠١٨).

وتتفق الاتجاهات التربوية المعاصرة على أن عملية التعلم الحقيقية لا تتم في عزلة، بل تنمو من خلال التفاعل مع الآخرين. فمشاركة المتعلم مع أقرانه، خاصة من يمتلكون خبرات معرفية أوسع، تسهم في تطوير مهارات التفكير والتفسير والتحليل لديه.

وفي هذا الإطار، تمثل السقالات التعليمية تطبيقاً عملياً للنظرية البنائية، حيث تتيح للمعلم تقديم دعم مؤقت يُمكن المتعلم من بلوغ مراحل عليا من الفهم، قبل أن ينتقل لاحقاً إلى التعلم الذاتي القائم على الكفاءة الشخصية. وتكمن أهمية البرامج الإرشادية في قدرتها على توجيه المتعلم نحو إدراك ذاته، ومعالجة صراعاته الداخلية، وتجاوز التحديات النفسية أو الدراسية التي يواجهها. فبرامج الإرشاد في المرحلة الابتدائية تركز على بناء الأسس النفسية والسلوكية السليمة، في حين تسعى برامج المراحل المتقدمة كالمتوسطة والثانوية إلى دعم الطالب في مواجهة التغيرات البيولوجية والاجتماعية والمعرفية التي تطرأ عليه (المعيزر، ٢٠١٤).

وتتعدد الجهات الفاعلة في منظومة الإرشاد المدرسي، إذ يُعد المعلم نقطة الاتصال اليومية الأقرب للطلاب، بينما يتولى مستشار التوجيه وضع الخطط الإرشادية وتنفيذها ضمن فرق متعددة التخصصات. أما الأسرة، فهي تمثل البيئة الأولى التي تتشكل فيها الاتجاهات والمفاهيم لدى الطفل، في حين يمتلك المجتمع المحلي قدرات هائلة يمكن تسخيرها لدعم البرامج الإرشادية إذا ما تم إشراكه بفاعلية (الحسين، ٢٠٠٩).

ولفهم الأسس النظرية التي ينطلق منها الإرشاد النفسي، يمكن الاستناد إلى عدة نظريات تفسيرية، أبرزها النظرية السلوكية التي أسسها «جون واطسون»، والتي ترى أن السلوك الإنساني قابل للتعلم من خلال العلاقة بين المثير والاستجابة، وأن التعزيز الإيجابي يؤدي إلى تثبيت أنماط سلوكية سليمة. بينما تؤكد نظرية السمات على وجود خصائص ثابتة في الشخصية، تُشكل إطارًا مرجعيًا لفهم استعدادات الفرد وميوله، وتُعد هذه النظرية أساسًا للإرشاد المباشر (مرسي، ٢٠١٣).

أما النظرية المعرفية السلوكية، فتتعلق من فرضية أن التفاعل بين التفكير والشعور والسلوك هو جوهر المشكلات النفسية، وبالتالي فإن تعديل الأفكار الخاطئة يؤدي إلى تغيير السلوك السلبي. وتُعد هذه النظرية اليوم من أكثر التوجهات فاعلية في معالجة القلق والاكتئاب واضطرابات الضغوط.

وفي السياق ذاته، تُعد الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي تواجه المتعلمين، خاصة في ظل التحولات المجتمعية والتربوية المتسارعة. وقد أدت جائحة كورونا إلى تصاعد هذه الضغوط، بفعل العزلة، والخوف، وتغير أنماط الحياة. وتتوعد التعريفات المقدّمة لمفهوم الضغط النفسي تبعًا لاختلاف النظريات، إلا أنها تتفق على أن الضغط هو نتاج تفاعل بين الظروف الخارجية والخصائص الذاتية للفرد، ويعبر عنه من خلال أعراض جسدية أو نفسية كالإرهاق، التوتر، أو القلق (الزياني، ٢٠١٩؛ بوبكر، ٢٠٠٧).

وتنقسم مصادر الضغوط إلى داخلية تتعلق بتوقعات المتعلم من نفسه، وخارجية مرتبطة بالبيئة المدرسية والاجتماعية. كما تتنوع استجابات الأفراد لها بين معرفية (كإعادة التفسير) أو انفعالية (كالإس أو الغضب). ويصنف الباحثون أساليب التعامل مع الضغط إلى نوعين: متمركز حول المشكلة يهدف لحلها مباشرة، ومتمركز حول الانفعال يركز على التعامل مع الشعور الناتج عنها (مشري، ٢٠١٦).

ومن أبرز النظريات التي فسرت الضغط النفسي، نظرية «هانز سيللي» التي تميز بين ثلاث مراحل: الإنذار، المقاومة، والإجهاد. وهناك أيضًا نموذج «لازاروس» الذي يرى أن تقييم الفرد للموقف هو ما يحدد مدى شعوره بالضغط، وقدرته على مواجهته.

وفي ضوء هذه التحولات، كان لا بد من إعادة تشكيل العملية التعليمية، مما دفع المؤسسات إلى تبني التعليم عن بُعد كخيار استراتيجي. ويُعرف التعليم عن بُعد بأنه نظام تعليم يعتمد على التكنولوجيا الرقمية لنقل المحتوى إلى المتعلم في أي زمان ومكان، دون الحاجة للتواجد المادي في الفصل (الموسى، ٢٠٠٢). وقد ساهم هذا النوع من التعليم في تجاوز الحواجز الجغرافية، وتقديم فرص تعليمية مرنة. إلا أن نجاحه يتطلب توفر كوادر تقنية، ودعم مستمر، وتفاعل بين المدرسة والأسرة (الهامي، ٢٠٢٠).

وقد أطلقت وزارة التعليم في السعودية «منصة مدرستي» كاستجابة للجائحة، لتقدم نموذجاً رقمياً متكاملاً للتعلم التفاعلي يشمل فصولاً افتراضية، وتقييمات، وموارد تعليمية متنوعة (الحمود، ٢٠٢١).

أخيراً، فإن جائحة كورونا لم تكن مجرد أزمة صحية، بل اختباراً عالمياً لأنظمة التعليم والصحة النفسية. فقد أدت إلى تفشي مشاعر القلق، والعزلة، والاكتئاب، مما يؤكد الحاجة الماسة إلى تطوير برامج إرشادية تتسم بالمرونة، وتراعي البعد النفسي والاجتماعي، خاصة في الأوقات الاستثنائية.

## الدراسات السابقة.

اطلعت الدراسة الحالية على العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة

الوثيقة بالدراسة الحالية، وتم عرضها كما يلي:-

١. دراسة بيومي (٢٠٢١) سعت هذه الدراسة إلى تعرف: فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية الصلابة النفسية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (٢٠) أما تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية: (ن=١٠) وضابطة: (ن=١٠).

أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في خفض مستوى الضغوط النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما بينت النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في المجموعة التجريبية، مع استمرار أثر البرنامج في المتابعة، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشاد في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الأمهات، ويعزز أهمية التدخلات النفسية الموجهة.

٢. دراسة عبد الله (٢٠٢٢) تهدف إلى: معرفة كيف كان التحول إلى التعليم عن بعد إثر جائحة كورونا (Covid-19) في التعليم العام للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠١٩) من وجهة نظر الطلاب. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، كما استخدمت أداة الاستبانة لجمع البيانات. تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات التعليم العام في منطقة الرياض. أما عينة الدراسة فقد تمثلت في عينة عشوائية بلغت (٣٠٤) طالباً وطالبة، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها: أن (٩٧,٧%) من الطلاب قد استمر تعليمهم بعد الإغلاق المفاجئ للمدارس، وكان من أهم التقنيات والأدوات المستخدمة هي قناة عين على اليوتيوب. وكذلك لا يوجد فروق احصائية بين الطلاب والطالبات أثناء التحول الى التعلم عن بعد. وأظهرت النتائج أن: هناك فروقاً بين المدارس الأهلية والحكومية في الدعم الفني، والبنية التحتية، وبعد مناقشة النتائج تم التوصل لعدد من التوصيات، من أهمها: عقد ورش عمل لتدريب الطلاب ورفع مستوى تقبلهم للتعليم عن بعد واستغلال مهاراتهم الرقمية.

3. دراسة كامل الدين (٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى مدرّبات أطفال اضطراب التوحد في مراكز التوحد بمدينة بغداد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد في جمع البيانات على مقياس الضغوط النفسية لدى مدرّبات التوحد. تكون مجتمع البحث من (٥٦) مدرّبة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية).

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت النتائج إلى أن: مدرّبات أطفال اضطراب التوحد يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية في معظم أبعاد المقياس. كما أظهرت الدراسة أن نسبة الثبات للمقياس كانت جيدة، إذ بلغت (٦٨,٠٢٪)، مما يشير إلى الحاجة لتقديم دعم نفسي وإرشادي مستمر لتلك الفئة من العاملين في مجال التربية الخاصة.

4. دراسة الشهري (٢٠٢٤) هدف هذا البحث إلى: فاعلية برنامج لتنمية استراتيجيات حل المشكلات للتخفيف من الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بجائحة كورونا لعينة من أمهات أطفال التوحد.

وتكونت العينة من (٢٤) أمماً من أمهات الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة الأولى المجموعة التجريبية (١٢) أمماً من أمهات أطفال طيف التوحد، والمجموعة الثانية المجموعة الضابطة (١٢) أمماً من أمهات أطفال طيف التوحد.

وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الضغوط الاجتماعية قبل البرنامج وبعده، في حين تم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج.

وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بالمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية وعلى مقياس الضغوط الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

توصلت النتائج إلى: وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)

بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى

دلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطي رتب

درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية .

إلى جانب وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) بين

متوسطي رتب درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

كذلك الامر وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال التوحد بالمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

1) دراسة (القرني، ٢٠١٨) فقد تناولت دور التطبيقات الإلكترونية في بناء مجتمع المعرفة على عينة من ٧٠ طالباً، وأشارت النتائج إلى الدور الأكبر للتطبيقات في نشر المعرفة. وفي دراسة (lalkumar & others, 2019) تم تسليط الضوء على دمج تكنولوجيا المعلومات في التدريس، مما يعزز التعلم التفاعلي والذاتي، مثل البث الصوتي والفصول الافتراضية.

2) دراسة (خانا، ٢٠٢٠) استكشفت التأثير النفسي لـ COVID-19 على طلاب بنجلاديش، وتبين وجود نسب عالية من التأثير النفسي تتطلب دعماً نفسياً ومجتمعياً.

3) أما دراسة (الزبون، ٢٠٢٠) فهدفت إلى مقارنة فعالية التعليم عن بعد بالتقليدي في تحصيل طلاب الصف الأول الثانوي في الأردن، وأوصت باستخدام التعليم المتمازج.

## التعقيبُ على الدراساتِ السابقة.

يتبين من العرض السابق أنه لم تُجرَ دراسات تناولت الضغط النفسي الناتج عن جائحة كورونا لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمدينة حائل، مما يميز البحث الحالي؛ بما يلي:-

1. دراسة (الزبون، ٢٠٢٠) حول فاعلية التعليم عن بعد، والدراسة الأجنبية (فندرا؛ وآخرون، ٢٠١٩) عن دمج التكنولوجيا في التعليم، تتشابهان مع الحالية في ربط التعليم بالضغوط النفسية.

2. دراسة (القرني، ٢٠١٨) عن دور التطبيقات الإلكترونية في التعليم الجامعي، تتقاطع مع البحث الحالي في رصد أثر التعليم الإلكتروني على الضغوط.

3. دراسة (الزيود، ٢٠٠٦) اقتصرت على طلبة الجامعة ببابل دون التطرق للمراحل العمرية الأصغر.

4. دراسة (خانا؛ وآخرون، ٢٠٢٠) عن تأثير (COVID-19) على طلاب الجامعات البنجلاديشيين تتوافق مع الدراسة الحالية من حيث اهتمامها بالضغوط النفسية الناتجة عن الجائحة.

تتميز الدراسة الحالية بتركيزها على المرحلة الإعدادية، وإجراءاتها في مدينة حائل بالسعودية، مستفيدة من الدراسات السابقة في الأدوات والمتغيرات، ومقدمة إضافة علمية جديدة في رصد فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الجائحة عبر التعليم الإلكتروني. **منهج وإجراءات البحث.**

أ) **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وهو تعديل مضبوط للواقع أو الظاهرة وملاحظة نتائجه (المحمودي، ٢٠١٩)، من خلال تصميم المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) لقياس فاعلية البرنامج الإرشاد النفسي.

ب) **مجتمع البحث:** شمل طلبة المرحلة الإعدادية بمدينة حائل (ذكورًا وإناثًا) خلال الفترة من ٢٠٢١/٧/٣ إلى ٢٠٢١/٨/٤م. 1441 2019

ت) **عينة البحث:** تكوّنت من ٦٠ طالبًا وطالبةً بالصف الأول الإعدادي، تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٤ سنة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية لتحقيق أهداف الدراسة.

جدول (١) توزيع التكرارات لأفراد الدراسة حسب: (النوع).

النسبة.	التكرار.	الجنس.
%50	30	ذكر.
%50	30	أنثى.
%100	60	الإجمالي.

ث) أدوات البحث.

اعتمدت الباحثة أداة رئيسة هي مقياس الضغوط النفسية لقياس مستوى الضغط لدى طلبة المرحلة الإعدادية يهدف المقياس إلى تعرف معاناة الطالب اليومية في ظل المتغيرات التعليمية والاجتماعية الناتجة عن جائحة كورونا، ويساعد البرنامج الإرشاد في التعامل مع هذه الضغوط. 1441

ج) خطوات بناء المقياس.

١. مراجعة الأدبيات: المتعلقة بالمتغيرات وأدوات القياس السابقة.

٢. صياغة مبدئية: للمقياس من ٢١ عبارة موزعة على ٤ أبعاد، ثم عرضه على ٥ محكمين مختصين بعلم النفس، واعتماد البنود بنسبة اتفاق لا تقل عن (٩٠%).

٣. تجريب أولي: للمقياس على عينة استطلاعية (٦٠ طالبًا/طالبة) للتأكد من وضوح البنود.

٤. الصيغة النهائية: للمقياس شملت: بيانات أولية، ٢١ عبارة موزعة على أربعة أبعاد: (مدرسية، أسرية، مادية، صداقة).

\*أبعاد المقياس.

✓ ضغوط مدرسية: ناتجة عن العلاقات والتفاعلات داخل المدرسة، من معلمين وإداريين وزملاء.

✓ ضغوط أسرية: مرتبطة بأعباء الأسرة، أو مرض أحد الوالدين، أو المشاكل داخل المنزل.

✓ ضغوط مادية: تتعلق بصعوبات الدخل، الديون، وعدم كفاية المال لتلبية الاحتياجات.

✓ ضغوط الصداقة: تنتج عن الخلافات بين الأصدقاء، الخيانة، عدم الإخلاص، أو ضعف الدعم وقت الحاجة.

### \* طريقة الإجابة والتصحيح.

أجيب على بنود المقياس عبر اختيار أحد البدائل الثلاث: (موافق بشدة، موافق، غير موافق) مع ترميزها درجاتياً كالتالي: موافق بشدة = ١، موافق = ٢، غير موافق = ٣، تشير الدرجة (١) إلى أدنى مستوى من الضغوط النفسية، والدرجة (٣) إلى أعلى مستوى تُحسب الدرجات الفرعية لكل بُعد، ثم تُجمع للحصول على الدرجة الكلية.

### \* تصنيف مستويات الضغوط.

تم استخدام المعادلة:  $(\frac{3 - 1}{3} = 0.66 \setminus 0.66 = 3 - 13)$  بناءً عليه: (من ١ إلى ١,٦٦ = منخفض، من ١,٦٧ إلى ٢,٣٣ = متوسط، من ٢,٣٤ إلى ٣ = مرتفع).

ح) صدق المقياس.

تحققت الباحثة من صدق المقياس باستخدام طريقتين، وهما كما يلي:

١. الصدق الظاهري (صدق المحكمين).

تم عرض الصورة الأولية للمقياس على ٥ محكمين (٢ من جامعة حائل و ٣ من خارجها) لتحكيم البنود من حيث: (خلوها من عناصر ثقافية غير

سعودي، سلامة الصياغة اللغوية، ملاءمة البنود لقياس ما وضعت من أجله، توافق الأبعاد مع أهداف المقياس، مدى انتماء العبارات لأبعادها، كفاية عدد البنود، اقتراح الحذف أو الإضافة، مدى ملاءمة البنود لعمر العينة) وقد تم تفرغ ملاحظاتهم في جداول، واستُبعدت البنود التي لم تحظ بنسبة اتفاق كافية.

## ٢. صدق الاتساق الداخلي للفقرات.

لحساب صدق الاتساق الداخلي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه. وشمل ذلك الأبعاد الأربعة التي تم تحديدها عبر التحليل العاملي، وأدرجت النتائج في الجدول التالي الذي يوضح دلالة هذه العلاقة.

## جدول (٢) قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية.

قيمة الدلالة.	معامل الارتباط.	فقرات المحور الأول: (الضغوط المدرسية).
0.000	**0.759	أفهم من خلال المنصة أكثر من حضوري إلى المدرسة.
0.000	**0.486	ينوع المعلم في طرق الشرح في المنصة التعليمية.
0.000	**0.712	نتائجي في التعليم عن بعد أفضل من حضوري للمدرسة.
0.000	**0.707	أقابل بعض الصعوبات في فهم بعض المقررات عن بعد.
0.000	**0.637	يجعلني التعليم عن بعد أكثر حرية في التعبير.
0.000	**0.721	أشعر بالتوتر أثناء الاختبار في المنصة.
		**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
		*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الأول: (الضغوط المدرسية) والدرجة الكلية للمحور: (الأول) دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٤٨٦) فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٥١).

وعليه فإن جميع فقرات المحور: (الأول) متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور: (الأول).

## الجدول (٣) معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثاني: (البعد الأسري).

قيمة الدلالة.	معامل الارتباط.	فقرات المحور الثاني: (الضغوط الأسرية).
0.000	**0.488	أحتاج من يساعدي على الدراسة في المنزل.
0.000	**0.717	أجد صعوبة في حل الواجبات المنزلية.
0.000	**0.752	الجوء داخل المنزل غير مناسب للدراسة.
0.000	**0.668	أشعر بالملل من الجلوس لمدة طويلة في حضور الدروس.
0.000	**0.625	لا يوجد من يساعدي على الدراسة في المنزل.
		**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (٣) أن: جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثاني: (الضغوط الأسرية) والدرجة الكلية للمحور (الأول) ( دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٤٨٨) فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٥٢).

وعليه فإن جميع فقرات المحور: (الثاني) متسقة داخلياً مع المحور

الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور (الثاني).

الجدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثالث: (الضغوط المادية).

قيمة الدلالة.	معامل الارتباط.	فقرات المحور الثالث: (الضغوط المادية).
0.000	**0.737	ليس لدي جهاز إلكتروني خاص بي للدراسة في المنزل.
0.000	**0.696	أعاني من صعوبة الدخول إلى منصة في جهازي.
0.000	**0.650	ينقطع النت من المنزل باستمرار.
0.000	**0.775	أعاني من انقطاع في الكهرباء بالمنزل أثناء وقت الدراسة.
		**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
		*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (٤) أن: جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات

المحور الثالث: (الضغوط المادية) والدرجة الكلية للمحور (الثالث) دالة

إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط

(٠,٦٥٠) فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٧٥).

وعليه فإن جميع فقرات المحور: (الثالث) متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور (الثالث).

الجدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الرابع (ضغوط الصداقة).

قيمة الدلالة.	معامل الارتباط.	فقرات المحور الرابع: (ضغوط الصداقة).
0.000	**0.791	يفضل المعلم زملائي علي.
0.011	*0.327	أشتاق للعودة إلى المدرسة.
0.000	**0.527	أعرض إلى التمر من قبل زملائي أثناء عدم وجود المعلم.
0.000	**0.619	يضايقني حصول زملائي على أعلى درجات مني.
		يساعدوني الزملاء في حل واجباتي المنزلية.
	**0.557	
	0.000	
0.000	**0.720	أخجل من المشاركة عبر المنصة عندما يطلب مني المعلم ذلك.
		*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (٥) أن: جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الرابع:

(ضغوط الصداقة) والدرجة الكلية للمحور: (الأول) دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١)

حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٣٢٧) فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٩١) وعليه

فإن جميع فقرات المحور: (الرابع) متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق

الاتساق الداخلي لفقرات المحور: (الرابع).

وعليه من خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي في الجداول السابقة

يتضح أن: ثبات الاستبانة بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

حساب ثبات المقياس.

لقياس ثبات المقياس تم استخدام (معادلة ألفا كرونباخ) بعد أن تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الابتدائية وقد تم استبعادها من العينة الكلية.

الجدول (٦) معامل الثبات العام لمحاوَر الدراسة: (الأربعة).

المحاور.	عدد الفقرات.	ثبات المحور.
المحور الأول: (الضغوط المدرسيه).	6	0.758
المحور الثاني: (الضغوط الأسريه).	5	0.755
المحور الثالث: (الضغوط المادية).	4	0.765
المحور الرابع: (الضغوط الصداقة).	6	0.735
الثبات العام للاستبانة.	21	0.837

يتضح من الجدول (٦) أن: معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (٠,٨٣٧) لإجمالي فقرات المقياس، فيما يتراوح ثبات المحاور ما بين (٠,٧٣٥) كحد أدنى وبين (٠,٧٦٥) كحد أعلى، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس «نالي» والذي اعتمد (٠,٧٠) كحد أدنى للثبات. بناء البرنامج الإرشاد.

عُرف البرنامج الإرشادي بأنه: خطة منظمة ومبنية على أسس علمية، تهدف إلى تقديم خدمات إرشادية لطلاب المرحلة الابتدائية خلال جائحة كورونا، لدعم نموهم وتوافقهم النفسي، شُيّد البرنامج المقترح لتقليل الضغوط النفسية الناتجة عن الجائحة وفق الخطوات التالية: مراجعة جلسات ودراسات تناولت الضغوط النفسية، الاستعانة بأراء متخصصين في علم النفس والإرشاد وتحكيم الجلسات، إعداد البرنامج بناءً على توجيهات المحكمين.

طبقت الباحثة المقياس القبلي أولاً، ثم نُفذت الجلسات عبر منصة "Teams"، حيث امتازت كل جلسة بأساليب متنوعة (الحوار، العرض، المناقشة) وبمدة ٤٥ دقيقة، وانتهت كل منها بتقويم مرحلي.

ثم أُجري المقياس البعدي لقياس فاعلية البرنامج، تحليل التباين لمعرفة أثر المتغير المستقل علي المتغير التابع، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق والثبات، اختبار (T-test) لتحليل دلالة الفروق بين: (الذكور والإناث).

التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج.

1) الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشاد لصالح التطبيق البعدي» للتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد لمعرفة أثر المتغير المستقل: (البرنامج الإرشادي) علي المتغير التابع: (الضغط النفسي).

جدول (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way-Anova) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للمجموعات على القياس البعدي لمجموعات (الضغط النفسي).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة* الإحصائية	دال/غير دال إحصائياً
بين المجموعات.	*89.578	1	*89.578	3,248	.,001	دال.
داخل المجموعات.	*1599.758	58	27.58			
المجموع.	1689.336	59				

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ فأقل.

يتضح من نتائج الجدول رقم (٧): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية، حيث بلغت قيمة (ف) (للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على القياس (٣,٢٤٨)، ومستوى الدلالة (٠,٠٠١) وهي دالة إحصائياً مما يعني وجود فروق دالة بين المجموعات لصالح: (القياس البعدي) أي بعد إجراء التجربة مما يشير إلى تأثير الفعال للبرنامج في خفض حدة الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية.

(2) الفرض الثاني: ينص علي أنه: «توجد فروق دالة إحصائية أعلى أبعاد الضغوط النفسية (المدرسية والمادية والصدقة والأسرية) في ظل جائحة covid19 لطلبة المرحلة الإعدادية»، للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (T-test) للمجموعتين المترابطتين لمعرفة الفروق بين النتائج قبل وبعد تطبيق البرنامج.

## جدول (8) النتائج الضغوط النفسية قبل وبعد لتطبيق البرنامج.

الإبعاد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية																																															
الضغوط النفسية المدرسية.	قبل	60	2.19	0.51	0.568	59	0.58	غير دالة إحصائية																																															
	بعد	60	1.13	0.51					الضغوط النفسية الأسرية.	قبل	60	2.37	0.49	3.873	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.97	0.50	الضغوط النفسية المادية.	قبل	60	2.42	0.48	4.208	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.94	0.62	الضغوط النفسية بالصدقة.	قبل	60	2.39	0.41	4.210	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.99	0.53	الدرجة الكلية للضغوط.	قبل	60	2.34	0.35	4.168	59	0.00
الضغوط النفسية الأسرية.	قبل	60	2.37	0.49	3.873	59	0.00	دالة إحصائية																																															
	بعد	60	1.97	0.50					الضغوط النفسية المادية.	قبل	60	2.42	0.48	4.208	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.94	0.62	الضغوط النفسية بالصدقة.	قبل	60	2.39	0.41	4.210	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.99	0.53	الدرجة الكلية للضغوط.	قبل	60	2.34	0.35	4.168	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	2.05	0.449								
الضغوط النفسية المادية.	قبل	60	2.42	0.48	4.208	59	0.00	دالة إحصائية																																															
	بعد	60	1.94	0.62					الضغوط النفسية بالصدقة.	قبل	60	2.39	0.41	4.210	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	1.99	0.53	الدرجة الكلية للضغوط.	قبل	60	2.34	0.35	4.168	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	2.05	0.449																					
الضغوط النفسية بالصدقة.	قبل	60	2.39	0.41	4.210	59	0.00	دالة إحصائية																																															
	بعد	60	1.99	0.53					الدرجة الكلية للضغوط.	قبل	60	2.34	0.35	4.168	59	0.00	دالة إحصائية	بعد	60	2.05	0.449																																		
الدرجة الكلية للضغوط.	قبل	60	2.34	0.35	4.168	59	0.00	دالة إحصائية																																															
	بعد	60	2.05	0.449																																																			

أضح من الجدول (8) عدم وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الضغوط النفسية المدرسية، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,58) غير دالة إحصائياً، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط النفسية الأخرى: (الأسرية، المادية، الصداقة) بين المجموعتين: (القبلي والبعدي)، حيث بلغت قيمة (ت) للضغوط الأسرية (3,873)، والمادية (4,208)، والصداقة (4,210)، ولأداة ككل (4,168).

وعليه تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح: (التطبيق البعدي) في جميع الأبعاد: (المادية والأسرية والصدقة)»، ماعدا: ( بعد الضغوط النفسية المدرسية).

(3) الفرض الثالث: ينص على أنه: «توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد العينة تعزي لمتغير النوع» (ذكور- إناث)، وتم التحقق منه باستخدام اختبار مان وتني لمقارنة متوسطات مجموعتين مستقلتين .

وجدول (9) النتائج الضغوط النفسية وفقاً لمتغير: (النوع).

أبعاد الضغوط النفسية.	النوع.	متوسط الرتب.	قيمة (U) المحسوبة.	قيمة (Z) المحسوبة.	قيمة احتمالية.	الاستنتاج.
الضغوط النفسية المدرسية.	ذكور	36.75	262.5	2.79	0.00	دالة
	إناث	24.25				
الضغوط النفسية الأسرية.	ذكور	35.27	307.0	2.14	0.03	دالة
	إناث	25.73				
الضغوط النفسية المادية.	ذكور	32.22	398.5	0.78	0.44	غير دالة
	إناث	28.78				
الضغوط النفسية بالصدقة.	ذكور	33.80	351.0	1.48	0.14	غير دالة
	إناث	27.20				
الدرجة الكلية للضغوط.	ذكور	36.03	284.0	2.46	0.01	دالة
	إناث	24.97				

يتضح من الجدول (٩) أن الذكور حصلوا على درجة كلية أعلى في الضغوط النفسية (٣٦,٠٣) مقارنة بالإناث (٢٤,٩٧)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح: (الذكور) في أبعاد: الضغوط: (النفسية المدرسية والأسرية)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة في الضغوط: (النفسية المادية، والصدقة)، وبذلك تحقق الفرض: (الثالث) لصالح: (الذكور) في الضغوط: (النفسية الكلية، والمدرسية، والأسرية).

الخلاصة.

أثبت تطبيق مقياس الضغوط النفسية على المجموعة وجود ضغوط: (مرتفعة) لدى طلبة المرحلة الإعدادية: (الذكور والإناث) في ظل جائحة كورونا بالتطبيق: (القبلي والبعدي)، وهو ما اتفق مع دراسة (خانا، ٢٠٢٠). 14. وتفسر الباحثة ذلك بوجود ضغوط نفسية في الظروف الحالية الضاغطة، حيث ظهرت ضغوط مرتفعة في المحاور الأربعة: (النفسية المدرسية، الأسرية، المادية، والصدقة)، مما يدل على تأثير عالٍ للجائحة على الطلبة، ونقبل بذلك الفرض: (الأول)، وقد يعود ذلك لزيادة أعباء الأسرة في التعليم عن بعد، مما سبب ضغوطاً على الطلبة.

وبالنسبة للفرض: (الثاني)، أثبت المقياس وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين: (التطبيق القبلي والبعدي) وظهرت استفادة من البرنامج في خفض الضغوط بجميع المحاور، مما يتفق مع دراستي (الحسين، ٢٠٠٩) و(المعيزر، ٢٠١٤).

وتُعزى هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج الإرشاد المستخدم، لذا نَقبل الفرض: (الثاني) أما الفرض: (الثالث)، فقد أثبت المقياس وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير: (النوع) لصالح: (الذكور).

حيث أشارت الباحثة إلى أن الذكور لديهم قابلية أعلى للضغوط بسبب سلوكهم في التعليم عن بعد، مما يمثل ضغوطًا متعددة، وتُشدد الباحثة على أن الضغوط النفسية تصيب: (الذكور والإناث) على حدّ سواء وتؤثر في توافقه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، لذا نَقبل الفرض: (الثالث).

وتُفسر الباحثة ذلك بأن: البرنامج قدم جلسات قائمة على ممارسات سلوكية، مثل: النمادج والسيكودراما، ساهمت بالتكرار في تحسين أداء الطلبة، وبالتالي نَقبل الفرض: (الرابع).

وبذلك نخلص إلى أن الإنسان، ومنذ بداية الكون، يسعى للاستقرار والأمان والاتزان، لكن مع بداية جائحة كورونا وازدياد مطالبها، ارتفعت الضغوط عليه، إذ تشكل الضغوط عبئاً على قدراته، وهي ظاهرة إنسانية معقدة ذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية وأكاديمية، وتنعكس في مخرجات فسيولوجية ونفسية مثل التوتر والفتل الدراسي.

وتُعد الضغوط النفسية، بما فيها ضغوط الدراسة والمشاحنات اليومية والضوضاء، من أبرز هذه المؤثرات. وتظهر الضغوط التربوية في المناهج والامتحانات والواجبات والعقوبات، ما يسبب القلق والإحباط ويؤثر سلباً على أداء الطالب وإنجازه. وهذا يؤكد أهمية البرنامج الإرشاد في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد-19.

#### توصيات البحث.

- 1) تطبيق البرنامج الإرشاد على نطاق أوسع في المدارس الإعدادية بمناطق مختلفة، نظراً لفعاليته في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلاب.
- 2) تدريب الأخصائيين النفسيين والتربويين على استخدام استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي في التعامل مع المشكلات النفسية لدى الطلاب.

3) دمج البرامج الإرشادية الوقائية ضمن الخطط التربوية للمدارس لمواجهة الأزمات المستقبلية والحد من آثارها النفسية على الطلاب.

4) توفير دعم نفسي دائم في المدارس من خلال إنشاء وحدات أو مراكز إرشاد نفسي مجهزة ببرامج علاجية فعالة موجهة للطلاب.

5) تفعيل دور الأسرة في الدعم النفسي من خلال عقد ورش عمل وتدريبات لأولياء الأمور حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي يمر بها الأبناء.

6) الاهتمام بالكشف المبكر عن الاضطرابات النفسية لدى الطلاب بعد الأزمات، من خلال تطبيق أدوات قياس نفسية دورية.

7) تشجيع البحث العلمي في مجال الصحة النفسية المدرسية، وخاصة ما يتعلق باستخدام العلاجات المعرفية والسلوكية مع الفئات العمرية المختلفة.

8) تضمين مفاهيم الصحة النفسية والمهارات الحياتية ضمن المناهج الدراسية لتعزيز قدرة الطلاب على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط.

9) بناء شراكات بين وزارتي التعليم والصحة لتطوير برامج دعم نفسي شاملة ومتكاملة في جميع المراحل التعليمية.

10) إعادة النظر في السياسات التعليمية الطارئة بحيث تتضمن بنودًا واضحة لحماية الطلاب نفسيًا خلال الكوارث والأزمات الصحية.

### المراجع.

- 1) الأسمرى، سعيد (٢٠٢٠). فايروس كورونا، منظمة الصحة العالمية.
- 2) بوبكر، عائشة (٢٠٠٧). العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، عمان: دار الفكر.
- 3) بوفاتح، محمد (٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأغوط، الجزائر.
- 4) بيومي، ل. ع. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة، 3(5).
- 5) حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي والنظرية والتطبيق التكنولوجي، عمان: دار الفكر.

6) الحسين، قرقاس (٢٠٠٩). واقع الإرشاد النفسي والتربوي في مؤسسات التعليم الثانوي من خلال وجهة نظر الأساتذة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة، الجزائر: دار المنظومة.

7) الحمود، ماجد بن عبدالرحمن (٢٠٢١). واقع تدريب المعلمين عن بعد على استخدام منصة مدرستي الإلكترونية من وجهة نظرهم ومقترحات لتطويرها، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الامام بن سعود، الرياض.

8) الحياي، عصام محمد (٢٠٠٨). الإرشاد التربوي النفسي (ط٢)، الأردن: دار الكتب والنشر.

9) زياني، مفيدة (٢٠١٩). محاولة بناء مقياس الضغوط النفسية للطلّبات المقيّمت بالأيواء الجامعي، رسالة دكتوراه، جامعة المسيله، الجزائر.

10) الزيود (٢٠٠٦). مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية (العدد ٢٩): جامعة بابل.

11) شقير، زينب (٢٠٠٣). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصريه-سعودية). (ط٣)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

12) الشهري، يم.ح. (٢٠٢٤). يؤثر برنامج استراتيجي للاستثمار على حل المشاكل لتخفيف حدة التأثيرات النفسية والاجتماعية التي تجذب العديد من السياح لعينة من امهات الأطفال التوحديين. مجلة البحث العلمي في الآداب، ٢٥(٤)، ٢٠٣-٢٦٧.

13) العايب، كمال(٢٠١٤). أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الهاشمية. الأردن.

14) عبد الله بن إبراهيم آل إبراهيم، أمل (٢٠٢٢). تجربة التحول الى التعليم عن بعد في التعليم العام إثر جائحة كورونا (Covid 19) من وجهة نظر الطلاب. مجلة كلية التربية (أسيوط). 38(12). ٣٦٢-٣٣٠.

15) العطية، أسماء عبدالله (٢٠٠٨). الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال، كلية التربية، جامعة قطر.

16) علاء الدين (٢٠١٨). أثر برنامج ارشاد جمعي مهني تربوي في تحسين مهارة الاختبار المهني وتطوير مفهوم الذات، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الهاشمية، الأردن.

71) كامل الدين، ف. م (٢٠٢٢). الضغوط النفسية لدى مدربات التوحد. المؤتمر العلمي الخامس والعشرون للعلوم الإنسانية والتربوية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية .

18) مشري، سالف (٢٠١٦). الضغط النفسي في المجال المدرسي المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الوادي، الجزائر.

19) المطيري، بدر غازي (٢٠٢١). فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الفروانية بدولة الكويت، الكويت.

20) المعيزر، مي سعد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الامام بن سعود الإسلامية، الرياض.

21) موسى، عبد الله (٢٠٠٢). التعليم الإلكتروني مفهومه خصائصه فوائده عوائقه، ورقة عمل مقدمة لندوة مدرسة المستقبل، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

22) الهمامي، حمد بن سيف، حجازي، إبراهيم (٢٠٢٠). التعليم عن بعد مفهومه وأدواته واستراتيجياته، بيروت.

23) Hadi, Angham G, Kadhom, Mohammed, Hairunisa And Nany, Yousi, Emad, Mohammed, Salam A (2020). A Review on COVID19: Origin Spread Symptoms Treatment and Prevention, Journal of Affective Disorder.

24) Lia, Quanman, Yudong, Miaob, Zenga, Xin, Silver, Clifford, Tari-moa, Wua, Cuiping, Wu, Jian (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease COVID-19 epidemic among the teachers in China, Journal of Affective Disorder.

25) M, Sreepadmanab, Amit Kumar, Sahu and Ajit, Chande (2021). COVID19: Advances in diagnostic tools treatment strategies and Gilc Hartej Phanc Lee Chen-Lic, David, Iacobuccic.

62) Michelle, Roger, Hoe, Majeedc, Amna, McIntyre, Roger (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review Journal of Affective Disorder.

27) Minni, Antonio, Ralli, Massimo And Candelari, Francesca (2019). vaccine development, Journal of Affective Disorder.

Xionga, Jiaqi, Lipsitzc, Orly, Nasric, Flora and M.W. Luic, Leanna, Lessons learned from COVID-19 pandemic in Italy – A commentary, Journal of Affective Disorder.

28) Xionga, Jiaqi, Lipsitzc, Orly, Nasric, Flora and M.W. Luic, Leanna, Lessons learned from COVID-19 pandemic in Italy – A commentary, Journal of Affective Disorder

29) Zhoua, Yongjie, Wangb, Wenjuan, Sunb, Yanping And Qianc, Wei, Liuc, Zhengkui, Wangd, Ruoxi, Qie, Ling, Yangf, Jiezh, Songg, Xiu, Zhouh, Xin, Zenga, Lingyun, Liua, Tiebang, Lii, Zezhi, Zhang, Xiangyang (2020). The prevalence and risk factors of psychological disturbances of frontline medical staff in china under the COVID-19 epidemic: Workload should be concerned, Journal of Affective Disorder.

## الملاحق.

## الملحق: (1)

(مقياس الضغط النفسي).

غير موافق	أحياناً موافق	بشدة موافق	العبارات.
<b>الضغوط المدرسية.</b>			
			1) أفهم من خلال المنصة أكثر من حضوري إلى المدرسة.
			2) ينوع المعلم في طرق الشرح في المنصة التعليمية.
			3) نتائجي في التعليم عن بعد أفضل من حضوري للمدرسة.
			4) أقابل بعض الصعوبات في فهم بعض المقررات عن بعد.
			5) يجعلني التعليم عن بعد أكثر حرية في التعبير.
			6) أشعر بالتوتر أثناء الاختبار في المنصة.
<b>الضغوط الأسرية.</b>			
			1) أحتاج من يساعدي على الدراسة في المنزل.
			2) أجد صعوبة في حل الواجبات المنزلية.
			3) الجو داخل المنزل غير مناسب للدراسة.
			4) أشعر بالملل من الجلوس لمدة طويلة في حضور الدروس.
			5) لا يوجد من يساعدي على الدراسة في المنزل.
<b>الضغوط المادية.</b>			
			1) ليس لدي جهاز إلكتروني خاص بي للدراسة في المنزل.
			2) أعاني من صعوبة الدخول الى منصة في جهازي.
			3) ينقطع النت من المنزل باستمرار.
			4) أعاني من انقطاع في الكهرباء بالمنزل أثناء وقت الدراسة.

ضغوط الصداقة.			
1			يفضل المعلم زملائي علي.
2			أشتاق للعودة إلى المدرسة.
3			أعرض للتمتر من قبل زملائي أثناء عدم وجود المعلم.
4			يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني.
5			يساعدني زملاء في حل واجباتي المنزلية.
6			أحجل من المشاركة عبر المنصة عندما يطلب مني المعلم ذلك.

## الملحق: (٢).

### جلسات البرنامج الإرشاد.

#### الجلسة الأولى: (تعارف + بناء العلاقة الإرشادية).

أ) **الأهداف:** التعارف بين الباحثة والمشاركين وكسر الحواجز، شرح أهداف البرنامج وجدوله وقوانينه، الحصول على موافقة المدرسة لتنفيذ البرنامج: (١٣-١٤ سنة).

ب) **الخطوات:** التعارف والترحيب عبر منصة: (تيمز)، تقديم البرنامج وأهدافه ومواعيده، تقسيم المشاركين لمجموعات واختيار رئيس لكل منها.

ت) **التقويم:** بطاقة تقييم إلكترونية تعبأ عبر الرابط.

#### الجلسة الثانية: (الضغط النفسي - الأعراض - الآثار).

أ) **الأهداف:** تعريف الضغط النفسي، أنواعه، آثاره وأعراضه.

ب) **الخطوات:** مراجعة الجلسة السابقة، مناقشة مفتوحة بأسئلة تحفز التفكير عن الضغط وأعراضه، تصحيح المفاهيم وعرض بوربوينت توضيحي.

ت) **التقويم:** عبر بطاقة تقييم إلكترونية.

الجلسة الثالثة: (القلق - الأعراض - الآثار).

أ) الأهداف: توضيح القلق وأنواعه وآثاره.

ب) الخطوات: مراجعة سريعة، مناقشة أسئلة عن القلق وأعراضه، تصحيح المفاهيم وعرض توضيحي ومناقشة جماعية.

ت) التقويم: من خلال نموذج إلكتروني.

الجلسة الرابعة: (التدريب على الاسترخاء العضلي).

أ) الأهداف: تنمية مهارة الاسترخاء وتقليل الضغط.

ب) الخطوات: تدريب عملي على استرخاء الذراعين (وصف تطبيقي).

ت) ممارسة الاسترخاء بشكل جماعي وتفاعلي.

ث) التقويم: باستخدام استبيان إلكتروني.

الجلسة الخامسة: استخدام أساليب العلاج السلوكي، مثل: (السيكو دراما-

التمثيل المسرحي).

أ) الأهداف: تخفيف الضغط بأسلوب مسرحي فكاهي، تعزيز التعاون والعمل

الجماعي.

(ب) الخطوات: مراجعة سريعة، تنفيذ مشهد مسرحي يعالج مواقف ضاغطة،

مناقشة العمل المسرحي والإرشاد الديني: (صلاة - دعاء).

(ت) التقويم: إلكتروني.

الجلسة السادسة: (التخطيط وإدارة الوقت).

(أ) الأهداف: إكساب الطلاب مهارة تنظيم الوقت.

(ب) الخطوات: مناقشة عامة مع عرض نموذج تنظيمي، تنفيذ واجب

منزلي: جدول أسبوعي.

(ت) التقويم: من خلال استبيان إلكتروني.

الجلسة السابعة: (تعديل السلوك).

(أ) الأهداف: تعريف السلوك الإيجابي وتقديم قدوة حسنة.

(ب) الخطوات: مناقشة الصفات الإيجابية والسلبية، عرض فيديو توضيحي

ومناقشة.

(ت) التقويم: إلكتروني.

### الجلسة الثامنة: (توكيد الذات).

أ) الأهداف: تعزيز الثقة بالنفس وتعلم مهارات توكيد الذات.

ب) الخطوات: مناقشة تمهيدية وعرض أمثلة، مشاهدة فيديو عن قصة نجاح وتحقيق الذات.

ت) التقويم: عبر رابط استبيان.

### الجلسة التاسعة: (ختامية - تقويم البرنامج).

أ) الأهداف: تقييم شامل للبرنامج، مراجعة النتائج والانطباعات.

ب) الخطوات: مراجعة عامة، مناقشة الصعوبات، تقديم الشكر، مقارنة القياس القبلي والبعدي.

ت) التقويم: تعبئة بطاقة إلكترونية.



# International Journal of Educational and Psychological Research and Studies (IJRS)

The Online ISSN :(2735-5063).  
The print ISSN :(2735-5055).