

الإرشاد النفسي الإلكتروني
خلال جائحة كورونا (٢٠١٩ - ٢٠٢١) مراجعة منهجية

إعداد

أ/ رحاب محمد الأمين

أ/ رشا محمد الشهري

أ/ رنده انعام القيشاوي

أ/ مي سعد المعيدر

باحثات دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة الملك عبد العزيز - كلية الدراسات العليا التربوية

د/ هوازن سعيد الحربي

أستاذ مساعد - تقنيات التعليم جامعة الملك عبدالعزيز

الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا (٢٠١٩ - ٢٠٢١)

مراجعة منهجية

أ/ رحاب محمد الأمين وأ/ رشا محمد الشهري وأ/ رنده انعام القيشاوي

وأ/ مي سعد المعيزر ود/ هوازن سعيد الحربي*

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا للفترة ٢٠١٩ - ٢٠٢١، وتحديد نقاط الاتفاق والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية من خلال المراجعة المنهجية للأدبيات السابقة التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا في خمسة قواعد بيانات وهي (المكتبة الرقمية السعودية SDL، مكتبة جامعة الملك عبد العزيز، PubMed، Wiley، Mindfulness)، حيث قامت الباحثات بتحليل (١٠) دراسات انطبقت عليها معايير الشمول المحددة، وتم إجراء الإحصاء الوصفي المسحي التحليلي للبيانات، وقد خلصت النتائج إلى أن أكثر البرامج استخداماً في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال الفترة ٢٠١٩ - ٢٠٢١ هو برنامج Zoom حيث بلغت عدد الدراسات أربعة دراسات من أصل عشر دراسات، كما تشير النتائج إلى أنّ الدراسات التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا كانت في أغليبيتها تهتم باضطراب القلق واضطراب الاكتئاب، كما أظهرت نتائج مقارنة الدراسات العربية بالدراسات الأجنبية المشمولة في المراجعة المنهجية أنّ الدراسات العربية امتازت بالتنوع من حيث نوع البرنامج الإرشادي بينما اهتمت الدراسات الأجنبية ببرامج الإرشاد النفسي العلاجية، وفي ضوء نتائج الدراسة قدمت الباحثات عدداً من التوصيات والمقترحات والتي من ضمنها: إلحاق المرشدين النفسيين بدورات تنمي معارفهم في التقنيات وتوظيفها في الإرشاد النفسي الإلكتروني لتقديم خدمات

* أ/ رحاب محمد الأمين وأ/ رشا محمد الشهري وأ/ رنده انعام القيشاوي وأ/ مي سعد المعيزر:

باحثات دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي - جامعة الملك عبد العزيز - كلية الدراسات العليا التربوية.

د/ هوازن سعيد الحربي: أستاذ مساعد - تقنيات التعليم جامعة الملك عبد العزيز.

إرشادية فاعلة، تضمين مقرر التقنيات الحديثة ضمن مساقات الإرشاد عموماً والإرشاد النفسي والتربوي خصوصاً. دراسة الحاجات الإرشادية خلال جائحة كورونا والتخطيط لبرامج وطنية في الإرشاد النفسي الإلكتروني بمختلف أنواعه.

الكلمات المفتاحية: إرشاد نفسي عن بعد، الإرشاد أون لاين، الإرشاد النفسي أثناء كورونا، إرشاد إلكتروني، إرشاد افتراضي، online Psychological counseling ، COVID Online Psychological counseling during

أولاً- المقدمة:

يعتبر فايروس كورونا المستجد Covid- 19 أكبر أزمة صحية عالمية في القرن الحادي والعشرين، فمنذ ظهوره في نهاية عام ٢٠١٩ تسارعت وتيرة انتشاره حتى صُنّف من قبل منظمة الصحة العالمية ضمن الجوائح الدولية (World health Organization,2020). وللدّ من هذا الانتشار، أقرت الحكومات والجهات المسؤولة في مختلف الدول بعض البروتوكولات للدّ من انتشار الفيروس والسيطرة عليه، فكنّفت جهودها التوعوية للتعامل مع فايروس كورونا وتم فرض الحجر المنزلي في بعض الدول (٢٠٢٠، وزارة الصحة السعودية).

تسببت الأزمة في تعرض جميع فئات المجتمع لتغيير قهري على نمط حياتهم؛ حيث مُنعت التنقل من خلال وقف حالة الطيران، وقُرضت قيود للسفر، وقُرض الحجر المنزلي الصحي (Viswanath&Monga,2020)، وأغلقت المؤسسات والمدارس والجامعات ومراكز الاستشارات النفسية والتربوية، والعيادات النفسية (Pfefferbaum & North, 2020). وفي ظل تلك الظروف انتشر العديد من المعلومات الخاطئة عبر وسائل التواصل الاجتماعي؛ مما أدى إلى ظهور بعض المخاوف لدى بعض الأفراد كالخوف من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، خاصةً مع الأرقام المبهولة التي تتناقلها وسائل الاعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار اليوم من عدد الإصابات والوفيات بسبب الفيروس. وكنّتيجة لذلك أصبح معظم الأفراد يعيشون في حالة من الهلع والقلق والتوتر، والكدر النفسي المتجدد في اعراض الاكتئاب، مما أدى إلى انعدام الأمن النفسي والهروب للعزلة عن المجتمع. فكل هذه الضغوطات أثرت بشكل مباشر على الصحة النفسية والعقلية (Velavan & Meyer, 2020). وأشار Cao, et al. (2020) كذلك إلى ارتفاع القلق لدى طلاب الجامعة بعد الجائحة إلى (2.7%) خاصة في ظل وجود أقارب مصابين بفايروس كورونا. وقد أكد على ذلك Wu, et al. (٢٠٢٠) بوجود المشقة النفسية الناتجة من التعرض لجائحة كوفيد-١٩ في الخوف من العدوى والاصابة بالفايروس، وقلة جودة النوم، والحاجة للإرشاد النفسي، وضرورة إدراج التدخلات النفسية ضمن العلاج الطبي لجائحة كورونا.

وفي ضوء ذلك اتخذت القطاعات والمنظمات البرامج والتطبيقات التقنية عن بعد والتي شاع استخدامها كوسيلة للتواصل والتفاعل ومنها وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة وبرامج الاتصال المرئي الافتراضي. وأدى إلى ظهور ما يعرف بالصحة الإلكترونية حيث تعني السماح باستمرارية تقديم الخدمات الصحية الجسدية وتوفير الدعم النفسي افتراضيا

عن طريق التطبيقات المختلفة (WHO,2020). ويأتي دور المملكة العربية السعودية كمثال على ما قدمته من خدمات في الإرشاد والعلاج النفسي عن طريق التقنية حيث قامت على تدريب (١٢٠٠٠) من الممارسين الصحيين عن بعد في (١٩) مستشفى للصحة النفسية وتقديم (٢٠٠) محاضرة عن بعد من قبل الأطباء والأخصائيين النفسيين لتقديم الدعم النفسي للمصابين وأسره (وزارة الصحة، ٢٠٢٠).

وأما عن مستوى تفعيل الإرشاد الإلكتروني قبل الجائحة فالعديد من الدراسات في الإرشاد النفسي سعت إلى ادراج تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في ممارساتهم المهنية وجمع الأدلة حول فاعلية الإرشاد النفسي عند دمجها مع التقنية في تقديم الاستشارات والتدخلات العلاجية (Andersson,2016). وانفقت معها دراسة بنات وغيث والبنابا والبدارين (٢٠١٣) إلى أنّ المرشدين يستخدمون التكنولوجيا بطريقة متوسطة كما وأنّ لديهم اتجاهات إيجابية تجاه استخدام تقنيات الحاسوب في الإرشاد.

وأما خلال جائحة كورونا، فالإرشاد النفسي الإلكتروني أصبح ضرورة ملحة أكثر من أي وقت مضى؛ حيث أثبتت فاعليته مثل العلاجات وجهاً لوجه لبعض الاضطرابات النفسية كالقلق العام وأنواعه، والضيق والتوتر، والاكتئاب. ويعتبر الإرشاد النفسي الإلكتروني من الموارد المبتكرة التي تميزت في التعويض عن قيود التدخلات التقليدية؛ حيث ألغى حاجز المسافات والسفر لتلقي العلاج، وقللت التكلفة المادية، وأصبح هناك درجة عالية من التكيف والراحة والمرونة أثناء الجلسات لما فيه من الحفاظ على الخصوصية وإخفاء الهوية الشخصية.

ومن انعكاسات تلك الدراسات جاءت الدراسة الحالية في محاولة لتعرف آخر ما توصلت إليه الأدبيات والدراسات السابقة في استخدام التقنية في الإرشاد النفسي أثناء الجائحة.

تحديد مشكلة الدراسة وتساولاتها:

أكدت منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) من خلال الدراسات المسحية إلى الحاجة المتزايدة للإرشاد النفسي خلال الجائحة، نظراً للأضرار النفسية الناتجة عن فايروس كورونا، وفي المقابل نجد أنّ التقنية ساهمت في إدارة هذه الأزمة وحدث تحول رقمي على كافة الأصعدة للحصول على كافة الخدمات التعليمية والصحية (جاو، ٢٠٢٠).

ويأتي الاهتمام بالمراجعة المنهجية للدراسات السابقة والمتمثلة في الإرشاد النفسي خلال الجائحة، تزامناً مع ما كشفت عنه دراسة (Xiong, et al., ٢٠٢٠) وهي دراسة

وصفيه تحليلية لعدد من قواعد المعلومات المتمثلة في: PubMed, Embase, Medline, Web of Science, and Scopus في الفترة الزمنية (٢٠١٩-٢٠٢٠) والتي أكدت على ارتفاع معدلات القلق من (6.33% إلى 50.9%) والاكئاب من (١٤.٦% إلى 48.3%) واضطراب ما بعد الصدمة من (٧% إلى 53.8%) والضغط النفسية من (٨.١% إلى 81.9%).

وبناء على ما سبق تحاول الدراسة الحالية تحديد الفجوة البحثية من خلال مراجعة الأدبيات السابقة للتعرف على كيفية مواجهة الاضطرابات النفسية عن بعد أثناء جائحة كورونا وماهي الاضطرابات النفسية المستهدفة بالإرشاد النفسي الإلكتروني وأوجه الشبه والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية في استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال الجائحة، ومن هنا يتحدد السؤال الرئيسي لمشكلة البحث:

ماهي التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة التالية:

١- ماهي الاضطرابات النفسية المستهدفة بالإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا؟

٢- ما أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية من حيث استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف:

١. التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا للفترة ٢٠١٩-٢٠٢١.

٢. الاضطرابات النفسية المستهدفة بالإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا.

٣. أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية من حيث استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني

أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى قسمين من الناحية النظرية والناحية التطبيقية، كما يلي:

يلي:

الأهمية النظرية:

١. اثراء المكتبة المحلية والعربية في مجال العلوم البينية (الإرشاد النفسي وعلم التكنولوجيا).

٢. تحديد الفجوة البحثية وأوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة العربية والاجنبية المهمة بالإرشاد النفسي الإلكتروني.
٣. تحديد الى أي مدى توصلت اليه الدراسات السابقة في استخدام التقنية في مجال الارشاد النفسي.

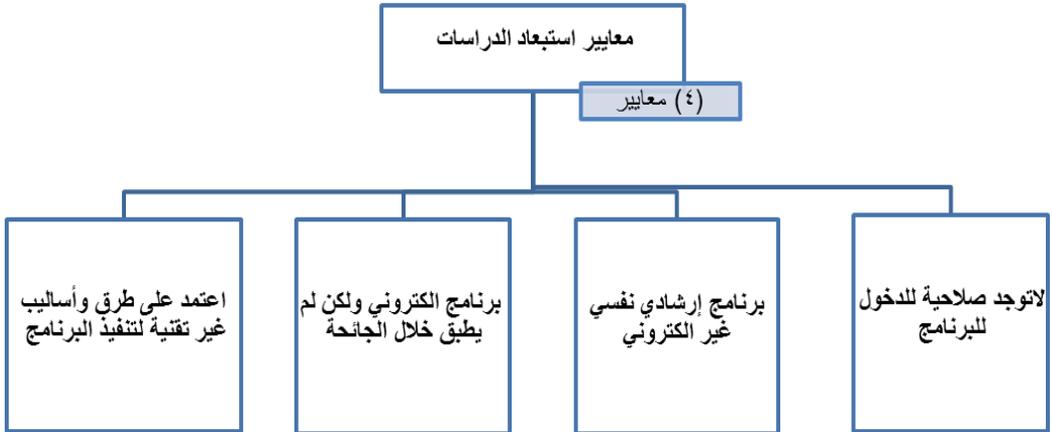
الأهمية التطبيقية:

١. من المتوقع أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه اهتمام الباحثين إلى تخطيط وبناء برامج إرشادية أكثر تلاؤماً مع البرامج والتقنيات الحديثة.
٢. قد تساعد نتائج هذه الدراسة المرشدين للوصول إلى أفضل التقنيات لاستخدامها في عملية الإرشاد.
٣. قد تساعد هذه الدراسة في عقد دورات تدريبية خاصة بالمرشدين في طريقة استخدام التقنية وتوظيفها لخدمة المسترشدين.

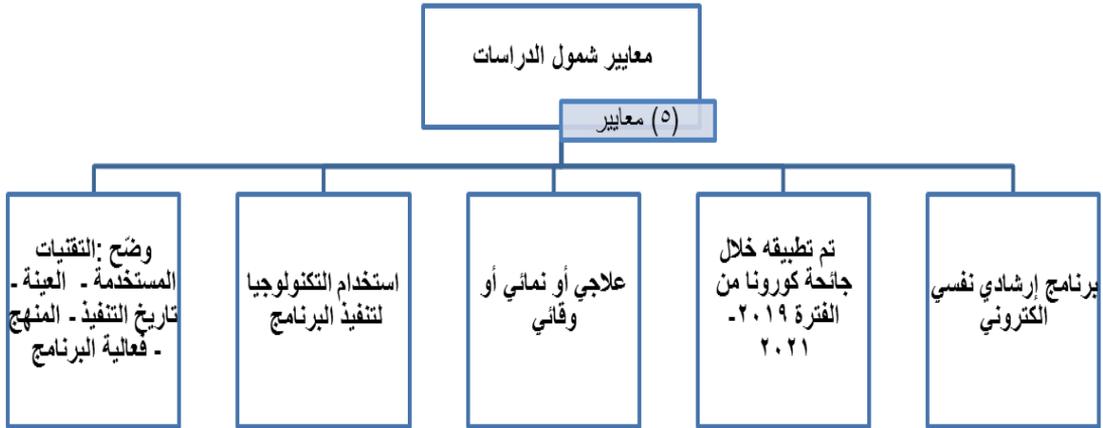
حدود الدراسة:

تتلخص حدود الدراسة الحالية في بعض المعايير والتي وفقاً لها تم شمول الدراسات في المراجعة المنهجية أو استبعادها، وهي موضحة في الشكل رقم (١) والشكل رقم (٢) كما يلي:

الشكل رقم (١)



الشكل رقم (٢)



مصطلحات الدراسة:

- برنامج إرشادي Counseling Program:

يُعرّف البرنامج بأنه "مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات العلاجية المباشرة والغير مباشرة، فردياً أو جماعياً، بهدف مساعدة الأفراد في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلّق ولتحقيق التوافق النفسي" (السيد وأبو بكر، ٢٠٢٠، ص ٨١).

ويُعرّف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكساب سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة (العبدالعظيم، ٢٠٠٤).

- التعريف الإجرائي برنامج الإرشاد النفسي الإلكتروني:

تعرف الباحثات الإرشاد النفسي الإلكتروني إجرائياً: هو مجموعة من الأنشطة المخططة والمنظمة مسبقاً، والتي يتم تنفيذها باستخدام التقنيات خلال مدة زمنية محددة لمختلف الفئات أثناء جائحة كورونا، لتحقيق أهداف علاجية أو نمائية أو وقائية.

- **التعريف الإجرائي للجائحة Pandemic:**

تعرف الجائحة بأنها: "وباء انتشر عبر منطقة جغرافية كبيرة، وفي العادة تكون المنطقة كبيرة جدا لدرجة أنها تشمل قارات متعددة أو في جميع أنحاء العالم" (WHO,2020).

- **التعريف الإجرائي لفيروس كورونا Corona:**

تتبنى الباحثات تعريف منظمة الصحة العالمية (2020) حيث عرفت فيروسات كورونا على أنها "فصيلة فيروسات واسعة الانتشار قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، كما أنها تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض Covid-19".

- **المراجعة المنهجية Systematic review:**

يعرفها (Hanley & Winter (2013 بأنها طريقة التقييم النقدي والتلخيص ومحاولة التوفيق بين الأدلة.

ثانياً- إجراءات الدراسة:

- **المنهج المستخدم:**

اتبع البحث المنهج الوصفي المسحي التحليلي لاستقراء ومسح بعض الدراسات والأدبيات السابقة التي طبقت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا، ثم يتم تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج، فالمنهج الوصفي التحليلي يسعى إلى جمع بيانات وصفية حول الظاهرة ثم تحليلها وتفسيرها والربط بين هذه البيانات وتصنيفها وقياسها واستخلاص النتائج منها (أبو علام، ١٩٩٨).

- **مجتمع وعينة الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الدراسات التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا في الفترة ٢٠١٩ وحتى تطبيق الدراسة نوفمبر ٢٠٢١، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠ دراسات منشورة واستطاعت الباحثات الحصول عليها بشكل كامل وانطبقت عليها معايير الشمول الخمسة السابقة.

- **خطوات إجراءات الدراسة:**

تضمنت إجراءات المراجعة المنهجية الخطوات التالية:

١- تم تحديد الموضوع: حيث ركز البحث الحالي على برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا والمطبقة خلال الفترة ٢٠١٩-٢٠٢١.

٢- تم حصر وتجميع الدراسات السابقة من خلال البحث بالمصطلحات التالية:
إرشاد نفسي عن بعد، الإرشاد أون لاين، الإرشاد النفسي أثناء كورونا، إرشاد الإلكتروني إرشاد افتراضي، Online Psychological counseling, Online Psychological counseling during COVID, على أن يتضمن عنوان الدراسة أحد المصطلحات السابقة، وقد كان البحث في قواعد البيانات التالية:

- المكتبة الرقمية السعودية SDL.
- مكتبة جامعة الملك عبد العزيز.
- PubMed.
- Wiley.
- Mindfulness.

٣- فرز وتدقيق الأبحاث المراجعة: أسفرت نتائج البحث في قواعد البيانات بإتباع الخطوات السابقة عن (١٦) دراسة، وبعد تطبيق معايير شمول الدراسات في المراجعة المنهجية تم استبعاد (٦) دراسات وتقييم (١٠) دراسات، ويوضح الجدول التالي رقم (١) الدراسات المستبعدة:

جدول (١) الدراسات المستبعدة من المراجعة المنهجية

م	الدراسة	سبب الاستبعاد
١	An e-mental health intervention to support burdened people in times of the COVID-19 pandemic: Cope It	لا توجد صلاحية للوصول للدراسة
٢	Pilot assessment of a virtual intensive outpatient program for adults with eating disorders	لم يطبق البرنامج في أثناء جائحة كورونا
٣	تقييم جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية لخفض الاضطرابات النفسية من وجهة نظر المستفيدين أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد.	تقييم العيادات الافتراضية النفسية. لم تشتمل على برنامج إرشاد نفسي.
٤	فعالية برنامج إرشادي لخفض بعض المخاوف المرضية المستحدثة لدى الأطفال من جائحة فيروس كورونا المستجد.	لم يطبق إلكترونياً
٥	فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى.	لم يطبق البرنامج في أثناء جائحة كورونا
٦	تصور مقترح لتدريب التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على بعض المستحدثات التكنولوجية في ضوء جائحة كورونا.	لم تشتمل على برنامج إرشاد نفسي.

٤- استخراج البيانات: تم استخلاص البيانات التالية وهي: عنوان الدراسة، اسم الباحث، تاريخ تطبيق البرنامج، أهداف البرنامج، التصميم التجريبي، مواصفات العينة،

الاضطراب أو المشكلة، عدد الجلسات الإرشادية، التقنيات المستخدمة، فعالية البرنامج.

٥- ويوضح الجدول التالي (٢) الدراسات المشمولة في المراجعة المنهجية:

جدول (٢) الدراسات المشمولة في المراجعة المنهجية

م	الدراسة	الأهداف	عدد الجلسات
١.	فعالية برنامج ارشادي في خفض أعراض الاكتئاب والاحترق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. ماجد عيسى، شذا الثبيتي (طبق في ٢٠١٩)	خفض مستوى الاكتئاب والاحترق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمحافظة الطائف بالمملكة العربية السعودية	(١٤) جلسة
٢.	فعالية برنامج ارشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا ١٩ لدى طلاب الجامعة. فتحي عبد الرحمن الضبع(طبق في ٢٠٢٠)	تعرف فاعلية برنامج ارشادي الكتروني في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا.	(١٠) جلسات
٣.	فاعلية برنامج إرشادي الكتروني لإكساب الأطفال بعض المهارات الحياتية لمواجهة أزمة "جائحة كورونا" هند محمد المظلوم (طبق في ٢٠٢٠)	الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الإلكتروني المُعد لإكساب الأطفال بعض المهارات الحياتية لمواجهة أزمة جائحة كورونا.	شهر ونصف
٤.	برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي لتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى مصابي جائحة فايروس كورونا بقطاع غزة عبد الله الخطيب (طبق في ٢٠٢٠)	تقوية أساليب المواجهة الإيجابية ضد الاضطرابات الناتجة عن الإصابة بفيروس كورونا.	(١٩) جلسة إلكترونية
٥.	فاعلية برنامج ارشادي ديني قائم على التوعية بمخاطر السلوك الاجرامي في تحقيق الأمن الاجتماعي لدى طالب جامعة الطائف. سعد رياض البيومي، ومحمد أحمد طيفور وآخرون(طبق في ٢٠٢١)	التحقق من مدى فعالية برنامج ارشادي ديني قائم على التوعية بمخاطر السلوك الاجرامي في تحقيق الأمن الاجتماعي لدى طالب جامعة الطائف.	(١٥) جلسة
٦.	Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the Reduction of Stress (REST) study protocol for a randomized controlled trial فعالية الإدراك عبر الإنترنت والذي تم تطوير برنامج العلاج السلوكي للعاملين في مجال الرعاية الصحية خلال جائحة كورونا Weiner et al., (طبق في ٢٠٢٠)	علاج تأثير عواقب جائحة COVID-19 على الرعاية الصحية والصحة العقلية للعاملين في مجال الرعاية الصحية.	(٧) جلسات - فترة العلاج (٨) أسابيع

م	الدراسة	الأهداف	عدد الجلسات
٧.	The effect of online solution-focused support program on parents with high level of anxiety in the COVID-19 pandemic: A randomized controlled study تأثير برنامج الدعم عبر الإنترنت للآباء الذين يعانون من مستوى عالٍ من القلق في جائحة COVID-19 (دراسة عشوائية محكمة) (طبق في ٢٠٢١) Zengin et al.,	فحص آثار برنامج الدعم العلاجي Solution Focused Support Program (SFSP) المطبق على الآباء الذين يعانون من مستوى عالٍ من القلق.	(٤) جلسات المدة من (٤٠-٥٠) دقيقة
٨.	Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic فاعلية برنامج على الإنترنت للوعي والرحمة للتدخل لتعزيز الصحة النفسية بين طلاب الجامعة خلال جائحة COVID-19 González-García et al., (طبق في ٢٠٢١)	تقييم فعالية برنامج على الإنترنت للتدخل القائم على الوعي واليقظة والرحمة لتعزيز الصحة النفسية لطلاب السنة الأولى بالجامعة خلال الحجر المنزلي COVID 19	(١٦) يوم
٩.	"Staying Home -Feeling Positive" Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic "البقاء في المنزل - الشعور بالإيجابية": فعالية المحتوى الإيجابي عبر الإنترنت تدخل مجموعة علم النفس خلال جائحة COVID-19 Brouzos et al., (طبق في ٢٠٢١)	التخفيف من الأثر النفسي لوباء COVID-19 والتدابير اللاحقة للسيطرة عليه.	(٦) جلسات بمعدل (٣) جلسات أسبوعياً (كل جلسة ٥٠ دقيقة)
١٠.	Psychological interventions during COVID pandemic: Telehealth for individuals with cystic fibrosis and caregivers التدخلات النفسية خلال جائحة كورونا: الصحة النفسية عن بعد للأفراد المصابين بالتليف الرئوي ومقدمي الرعاية Graziano et al., (طبق في ٢٠٢١)	١- تهدف الدراسة الحالية الى تقديم الدعم النفسى عن بعد لخفض الضغوط والاكنتاب والقلق لمرضى التليف الرئوي ومقدمى الرعاية خلال فترة الاغلاق التام اثناء جائحة كورونا.	(٤) جلسات

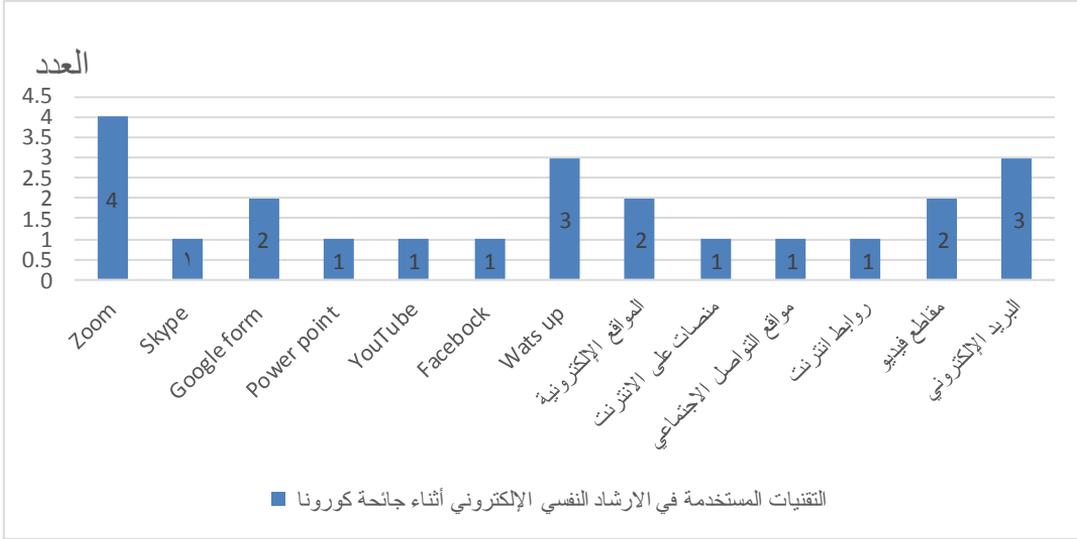
ثالثاً- عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

سوف يتناول هذا المحور من الدراسة، عرض نتائج الدراسة وتفسيرها عبر الإجابة

عن أسئلة الدراسة، وذلك على النحو التالي:

أولاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس وتفسيرها:

ينص السؤال الرئيسي على: "ماهي أكثر التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا؟" وللإجابة على هذا السؤال تم تصنيف الدراسات حسب التقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، وهذا ما يوضحه الرسم البياني (٣).



شكل رقم (٣)

التقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا، ن=١٠
 يتضح من استقراء الشكل السابق رقم (٣) للدراسات السابقة المشمولة في المراجعة المنهجية الخاصة بالتقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي أثناء جائحة كورونا من عام ٢٠١٩ - ٢٠٢١ أنّ أكثر البرامج استخداماً هو برنامج Zoom حيث بلغت عدد الدراسات أربعة دراسات من أصل عشر دراسات وهي: دراسة عيسى والثبيتي (٢٠١٩)؛ ودراسة الضبع (٢٠٢٠)؛ ودراسة البيومي وآخرون (٢٠٢٠)؛ ودراسة Graziano , Boldrini , Righelli , Milo, Lucidi, & Quittner Tabarini (2021).

وقد جاء تطبيق Wats up والبريد الإلكتروني في المرتبة الثانية بواقع (٣) دراسات لكل تطبيق من أصل (١٠) دراسات مشمولة في المراجعة، حيث استخدمت دراسة المظلوم (٢٠٢٠)؛ ودراسة الخطيب (٢٠٢٠)؛ ودراسة Graziano et al (٢٠١٢) تطبيق Wats up، أما البريد الإلكتروني فقد استخدم في دراسة المظلوم (٢٠٢٠)؛ ودراسة Weiner,

Berna, Nourry, Severac, Vidailhet & Mengin (٢٠٢٠)؛ ودراسة Graziano et al (2021).

وجاءت عدد الدراسات المستخدمة الاستبانات الإلكترونية Google form في برامج الإرشاد النفسي دراستان هما: دراسة المظلوم (٢٠٢٠)؛ ودراسة Zengin, Başoğul & Yayan (2021)، وقد بلغ عدد الدراسات المستخدمة المواقع الإلكترونية في البرنامج الإرشادي دراستان وهما: دراسة الضبع (٢٠٢٠)؛ ودراسة Zengin et al (2021)، كما ركزت دراسة Weiner et al (2020)؛ ودراسة Zengin et al (2021) على استخدام مقاطع الفيديو في برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني.

و يلاحظ من نتائج الشكل السابق أن هناك بعض التقنيات استخدمت استخداماً محدوداً في برامج الإرشاد النفسي، حيث اعتمدت دراسة Brouzos, Vassilopoulos, Baourda, Tassi, Stavrou (2021) Moschou & Brouzou على برنامج Skype، كما وظفت دراسة المظلوم (٢٠٢٠) Power point في برنامج الإرشاد النفسي، أما موقع YouTube فقد استخدم في دراسة واحدة وهي دراسة الضبع (٢٠٢٠)، وقد استخدم Facebook في دراسة الخطيب (٢٠٢٠)، وتم إعداد منصات على الانترنت خاصة لتحقيق أهداف دراسة González-García, Álvarez, Pérez, Fernandez-Carriba & Brouzos et al (2021) اعتمدت مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع أفراد العينة.

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا الدور الحيوي الذي قدمته التكنولوجيا أثناء جائحة كورونا لاستمرار تقديم خدمات الإرشاد النفسي إلكترونياً، ومن الملاحظ أيضاً من المراجعة السابقة أن تطبيقات Email & Whatsup, zoom هي أبرز التقنيات استخداماً في برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال الفترة من ٢٠١٩ - ٢٠٢١ كما في دراسة عيسى والثبيتي (٢٠١٩)؛ ودراسة الضبع (٢٠٢١)؛ ودراسة البيومي وآخرون (٢٠٢١)؛ Graziano (٢٠٢١)، وتأتي منطقية هذه النتيجة الى ما توفره تلك التقنية من تواصل تفاعلي بين المرشد والمسترشد مما يسهم في نجاح العملية الإرشادية، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Becraft; Phillips; Wakeman; Cataldo Crockett (٢٠٢٠) والتي اتجهت نحو تقديم الخدمات الصحية عن بعد ومن ضمنها خدمات الإرشاد النفسي.

ثانياً- النتائج المتعلقة بالأسئلة الفرعية وتفسيرها:

١- ينص السؤال الفرعي الأول على: ماهي الاضطرابات النفسية المستهدفة بالإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا؟ وللاجابة عل هذا السؤال تم تصنيف

الدراسات حسب الاضطراب والمشكلة المستهدفة في البرنامج الإرشادي، وهذا ما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣) توزيع الدراسات المراجعة حسب الاضطراب والمشكلة، ن=١٠

م	الاضطراب أو المشكلة	العدد	الدراسة
١.	اضطراب القلق	٥	فتحي الضبع (٢٠٢٠)؛ Zengin et al., (٢٠٢١)؛ Brouzos et al., (٢٠٢١)؛ González-García et al., (٢٠٢١)؛ Graziano et al., (٢٠٢١)
٢.	اضطراب الاكتئاب	٤	عيسى والثبتي (٢٠١٩)؛ Weiner et al., (٢٠٢٠)؛ Brouzos et al., (٢٠٢١)؛ و Graziano et al., (٢٠٢١)
٣.	الاحترق النفسي	١	عيسى والثبتي (٢٠١٩)
٤.	اضطرابات النوم	١	Weiner et al., (٢٠٢٠)
٥.	اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)	١	Weiner et al., (٢٠٢٠)
٦.	اضطراب الضغط النفسي	١	González-García et al., (٢٠٢١)
٧.	اضطراب الضيق النفسي والاجتماعي	١	Brouzos et al., (٢٠٢١)
٨.	اضطراب الخوف	١	Brouzos et al., (٢٠٢١)
٩.	السلوك الإجرامي	١	البيومي وطيفور وآخرون (٢٠٢١)
١٠.	الأمن الاجتماعي	١	البيومي وطيفور وآخرون (٢٠٢١)
١١.	المهارات الحياتية	١	المظلوم (٢٠٢٠)
١٢.	استراتيجيات المواجهة الإيجابية	١	الخطيب (٢٠٢٠)

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) أن الدراسات التي تناولت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا كانت في أغليبتها تهتم باضطراب القلق واضطراب الاكتئاب، حيث بلغ عدد الدراسات التي اهتمت باضطراب القلق (٥) دراسات من أصل (١٠) دراسات مشمولة ضمن المراجعة المنهجية وهي دراسة فتحي الضبع (٢٠٢٠)؛ دراسة Zengin et al., (٢٠٢١)؛ دراسة González-García et al., (٢٠٢١)؛ دراسة Brouzos et al., (٢٠١٢)؛ دراسة Graziano et al., (٢٠٢١)، أما دراسة عيسى والثبتي (٢٠١٩)؛ دراسة Weiner et al., (٢٠٢٠)؛ دراسة Brouzos et al., (٢٠١٢)؛ دراسة Graziano et al., (٢٠٢١) فقد ركزت على اضطراب الاكتئاب وهي (٤) دراسات من أصل (١٠) دراسات مشمولة بالمراجعة المنهجية.

وقد أشارت نتائج مراجعة الدراسات إلى ندرت برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا من الفترة ٢٠١٩ - ٢٠٢١ التي اهتمت بكلاً من اضطراب الاحترق

النفسي واضطرابات النوم واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) واضطراب الضغط النفسي واضطراب الضيق النفسي والاجتماعي واضطراب الخوف، ومشكلة السلوك الإجرامي والأمن الاجتماعي، حيث استهدفت دراسة عيسى والثبيتي (٢٠١٩) اضطراب الاحتراق النفسي؛ أما دراسة البيومي وطيفور وآخرون (٢٠٢١) فقد اهتمت بمشكلة السلوك الإجرامي والأمن الاجتماعي؛ واهتمت دراسة Weiner et al., (٢٠٢٠) باضطرابات النوم واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)؛ وقد استهدفت دراسة González-García et al., (٢٠٢١) اضطراب الضغط النفسي؛ أما دراسة Brouzos et al., (٢٠١٢) فقد اهتمت باضطراب الضيق النفسي والاجتماعي واضطراب الخوف. وقد اهتمت دراسة الخطيب (٢٠٢٠) بتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى أفراد العينة، أما دراسة المظلوم (٢٠٢٠) فقد ركزت على المهارات الحياتية لمواجهة كورونا.

وبشكل عام فإن مراجعة الأدبيات تشير إلى أن معظم الدراسات تناولت اضطراب القلق بعدد (٥) دراسات من أصل (١٠) دراسات تضمنتها المراجعة، يليها ٤ دراسات تناولت اضطراب الاكتئاب، وهذا دليل على أن أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً خلال جائحة كورونا هي اضطراب القلق واضطراب الاكتئاب حيث تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Xiong et al., (٢٠٢٠) ؛ ودراسة Cao et al., (٢٠٢٠) . وأما الدراسات التي تناولت كلاً من اضطراب الاحتراق النفسي واضطرابات النوم واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) واضطراب الضغط النفسي واضطراب الضيق النفسي والاجتماعي واضطراب الخوف، ومشكلة السلوك الإجرامي والأمن الاجتماعي فهي قلة بواقع دراسة لكل اضطراب ومشكلة من أصل (١٠) دراسات، ودراسة اهتمت باستراتيجيات المواجهة الإيجابية، ودراسة تناولت المهارات الحياتية لمواجهة أزمة كورونا .

٢- ينص السؤال الفرعي الثاني على: ما أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات العربية والدراسات الأجنبية في برامج الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا؟ وللإجابة على هذا السؤال تم تصنيف الدراسات حسب نوع البرنامج وعينة البرنامج والتصميم التجريبي المستخدم وفاعلية البرنامج، كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤) أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية، ن=١٠

الدراسات الأجنبية المراجعة			الدراسات العربية المراجعة		
العدد	الدراسات	العلاجي	العدد	الدراسات	نوع البرنامج
٥	Zengin et al (2021) Weiner et al González- (2020) García et al (2021)	علاجي	٢	(عيسى والثبيتي، ٢٠١٩) (الضبع، ٢٠٢٠)	علاجي

الدراسات الأجنبية المراجعة			الدراسات العربية المراجعة		
العدد	الدراسات	العدد	الدراسات		
	Brouzos et al (2021) Graziano ؛(2021)				
-	-	وقائي	٢	(المظلوم، ٢٠٢٠) (اليومي وآخرون، ٢٠٢١)	وقائي
-	-	نمائي	١	(الخطيب، ٢٠٢٠)	نمائي
١	Weiner, Berna, Nourry, Severac, Vidailhet & Mengin (2020)	١٢٠ مجموعة من الممارسين الصحيين	١	(عيسى والثبيتي، ٢٠١٩)	١٩ أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
١	Zengin, Başoğul & Yayan (2021)	٧٧ من الآباء	٢	(الضبع، ٢٠٢٠) (اليومي وآخرون، ٢٠٢١)	٢٠ طالب ١٩ طالب
١	González-García, Álvarez, Pérez , Fernandez-Carriba & López (2021)	٦٦ طالباً وطالبة	١	(المظلوم، ٢٠٢٠)	٢٨٥ أطفال
١	Brouzos, Vassilopoulos, Baourda , Tassi , Stavrou , Moschou& Brouzou (2021)	٤٤ من رجال ونساء تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٥٤) عاماً	١	(الخطيب، ٢٠٢٠)	٣٠ من مصابي جائحة فيروس كورونا
١	Graziano, Boldrini, Righelli, Milo, Lucidi, Quittner & Tabarini (2021)	١٦ من مجموعة من المراهقين الأبناء ومجموعة من مقدمي الرعاية "الوالدين"			
٣	Weiner et al Zengin et ؛ (2020) ؛ al (2021) al Brouzos et (2021)	المنهج التجريبي المجموعتين (ضابطة وتجريبية)	٣	(عيسى والثبيتي، ٢٠١٩) (الضبع، ٢٠٢٠) (الخطيب، ٢٠٢٠)	المنهج التجريبي: ذو المجموعتين.
١	González-García et al (2021)	المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة)	١١ ١	(المظلوم، ٢٠٢٠)	المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
١	Graziano et al (2021)	المنهج التجريبي تصميم بين المجموعات		(اليومي وآخرون، ٢٠٢١)	المنهج شبه التجريبي (ذو المجموعتين)

العينة

التصميم
التجريبي

الدراسات الأجنبية المراجعة		الدراسات العربية المراجعة	
العدد	الدراسات	العدد	الدراسات
٥	جميع الدراسات	٥	جميع الدراسات
	دالة في خفض مستوى القلق والتوتر واعراض الاكتئاب والضغط، ولكنها لم تكشف عن حجم التأثير في المتغير التابع.		دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة، كشفت جميع الدراسات عن حجم الأثر، أما دراسة (الضبع، ٢٠٢٠) استخدمت معادلة الكسب المعدل
			فعالية البرنامج التجريبي

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن الدراسات العربية امتازت بالتنوع من حيث نوع البرنامج الإرشادي، فقد قدمت دراسة عيسى والثبيتي (٢٠١٩) ودراسة الضبع (٢٠٢٠) برنامج علاجي لخفض مستوى كلاً من الاكتئاب والاحترق النفسي والقلق خلال جائحة كورونا، أما دراسة المظلوم (٢٠٢٠) ودراسة البيومي واخرون (٢٠٢١) فقدمتا برنامج وقائي حيث هدف برنامج البيومي واخرون (٢٠٢١) إلى التوعية بمخاطر السلوك الاجرامي وسعت دراسة المظلوم (٢٠٢٠) إلى إكساب الأطفال بعض المهارات الحياتية لمواجهة أزمة جائحة كورونا، وقد صممت دراسة الخطيب (٢٠٢٠) برنامج إرشادي وقائي لتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى مصابي جائحة فيروس كورونا.

كما أظهرت نتائج مقارنة الدراسات العربية بالدراسات الأجنبية المشمولة في المراجعة المنهجية اهتمام الدراسات الأجنبية ببرامج الإرشاد النفسي العلاجية، فقد صممت دراسة González-García et al (2021) و Weiner et al (2020) Zengin et al (2021) و Brouzos et al (2021) و Graziano (2021) ، وربما يعود هذا الأمر إلى الحاجة الإرشادية خلال جائحة كورونا، حيث أشارت بعض الدراسات إلى زيادة في انتشار بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية كدراسة Xiong et al., (٢٠٢٠) ودراسة Cao et al., (٢٠٢٠).

ويبين الجدول السابق (٤) تباين الدراسات المشمولة في المراجعة المنهجية في مواصفات العينة، حيث جاء عدد الدراسات التي استهدفت الطلبة (٣) دراسات من أصل عشر دراسات وهي دراسة الضبع (٢٠٢٠)؛ دراسة البيومي واخرون (٢٠٢١)؛ González-García et al (2021)، أما بقية الدراسات فقد تفرقت بعينات مختلفة بواقع دراسة لكل عينة، حيث استهدفت دراسة عيسى والثبيتي (٢٠١٩) أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، أما دراسة المظلوم (٢٠٢٠) فقد استهدفت الأطفال من الصفوف (الرابع - الخامس - السادس) الابتدائي، وقد ركزت دراسة الخطيب (٢٠٢٠) على مصابي

جائحة فيروس كورونا، بينما كانت عينة دراسة Weiner, et al, (2020) مجموعة من الممارسين الصحيين، وتكون عينة دراسة Zengin et al., (٢٠٢١) من مجموعة من الأبناء، بينما استهدفت دراسة Brouzos et al., (٢٠٢١) الرجال والنساء ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٥٤) عاماً، وكانت عينة دراسة Graziano et al., (٢٠٢١) مجموعة من المراهقين الأبناء ومجموعة من مقدمي الرعاية من الوالدين . وتشير نتائج الجدول إلى أن جميع البرامج الإرشادية المشمولة ضمن المراجعة المنهجية هي برامج جماعية قدمت افتراضياً من خلال التقنيات المختلفة.

اتفقت الدراسات المشمولة بالمراجعة على استخدام المنهج التجريبي واختلفت من جانب نوع التصميم التجريبي، حيث اتفقت (٦) دراسات عربية وأجنبية على تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية كما في دراسة عيسى والثبتي (٢٠١٩)؛ الضبع (٢٠٢٠)؛ الخطيب (٢٠٢٠)؛ Weiner, et al, (2020)؛ Zengin, et al.(2021)؛ Brouzos, et al.(2021) بينما اتبعت دراستين أسلوب تصميم المجموعة الواحدة كما في المظلوم (٢٠٢٠)؛ González-García et al, (2021) ودراسة واحدة اتبعت التصميم بين المجموعات وهي دراسة (Graziano et al, 2021) وكذلك دراسة واحدة اتخذت المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين وهي البيومي وآخرون (٢٠٢١). وفي ضوء ما سبق نلاحظ شيوع استخدام المنهج التجريبي كمحاولة لدراسة علاقة العلة والمعلول (علام، ٢٠٠٦) وتفسر الباحثات استخدام هذا المنهج التجريبي نظراً لحاجة المجتمعات أثناء الجائحة إلى التدعيم النفسي والتدخلات علاجية وإحداث الأثر والتغيير عن طريق البرامج التجريبية، وهذا يتفق مع ما أكدته دراسة القحطاني (٢٠٢١) عن جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية وعن وجود فروقات في القياسين القبلي والبعدي لاتجاهات المستفيدين عن الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية أثناء الجائحة.

ومن زاوية أخرى أثبتت الدراسات العشرة المشمولة بالمراجعة العربية والأجنبية فعاليتها من خلال المقارنة بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعية إلا أن الدراسات العربية كما في دراسة عيسى والثبتي (٢٠١٩)؛ البيومي وآخرون (٢٠٢٠)؛ الخطيب (٢٠٢٠)؛ المظلوم (٢٠٢٠) وضحت حجم الأثر من خلال حساب مربع إيتا 2η ودراسة الضبع (٢٠٢٠) كشفت عن فعالية البرنامج الإرشادي من خلال معادلة الكسب المعدل، بينما الدراسات الأجنبية لم توضح حجم الأثر، ولكنها اهتمت بتحديد قيود الدراسة لتطبيق هذه البرامج. وتقول الباحثات هذه النتيجة نظراً لاعتماد هذه البرامج الإرشادية على اهم استراتيجيات

العلاج المعرفي السلوكي، والإرشاد المتمركز حول الذات وتوظيفها من خلال التقنيات التي سهلت الوصول الى العينة ووفرت لهم التواصل المرئي والمراسلات الكتابية في أي وقت. وهذا يتفق مع ما أكدته دراسة القحطاني (٢٠٢١) عن جودة الخدمات النفسية المقدمة في العيادات الافتراضية ورضا المستفيدين عنها ودراسة الغامدي (٢٠١٠) التي أكدت على فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض القلق على عينة من المراجعين للعيادة النفسية ودراسة عبد الرحمن (٢٠١٨) التي اثبتت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض العزلة وتحسين المهارات الاجتماعية ودراسة العاصمي (٢٠١١) والتي أكدت بدورها على فعالية الارشاد المتمركز حول العميل والتغذية الراجعة في خفض الضغوط النفسية والقلق وتحسين مفهوم الذات.

رابعاً - التوصيات والمقترحات:

١. إلحاق المرشدين النفسيين بدورات تنمي معارفهم في التقنيات وتوظيفها في الإرشاد النفسي الإلكتروني لتقديم خدمات إرشادية فاعلة.
٢. تضمين مقرر التقنيات الحديثة ضمن مساقات الإرشاد عموماً والإرشاد النفسي والتربوي خصوصاً.
٣. دراسة الحاجات الإرشادية خلال جائحة كورونا والتخطيط لبرامج وطنية في الإرشاد النفسي الإلكتروني بمختلف أنواعه.
٤. استخدام نتائج الدراسة لإعداد التدخلات النفسية الإلكترونية المناسبة لتحسين الصحة النفسية لدى مختلف الفئات.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو علام، رجاء محمود. (١٩٩٨). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. دار النشر للجامعات.
- أبوعلام، رجاء محمود. (٢٠٠٦). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. جامعة القاهرة.
- الخطيب، عبد الله عبد الهادي. (٢٠٢١). *برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي لتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى مصابي جائحة فايروس كورونا بقطاع غزة*. مجلة دراسات نفسية وتربوية.
- البيومي، سعد رياض، وطيفور، محمد أحمد، وآخرون. (٢٠٢١). *فعالية برنامج إرشادي ديني قائم على التوعية بمخاطر السلوك الاجرامي في تحقيق الأمن الاجتماعي لدى طالب جامعة الطائف*. مجلة البحث العلمي في التربية.
- بنات، سهيلة محمود. غيث، سعاد منصور. البناء، محمد احمد. البدارين، غالب سلمان. (٢٠١٣). *استخدام المرشدين التربويين لتقنيات الحاسوب في المدرسة الحكومية الأردنية*. جامعة الكويت.
- جاو، هولين. (٢٠٢٠). *استجابة التكنولوجيا لجائحة فيروس كورونا covid-19*. *ITU News MAGAZINE No. 03*.
- المجالي، شذى. (٢٠١٩). *مدى استخدام المرشدين التربويين لتطبيقات تكنولوجيا المعلومات وعلاقتها بالتنمية المهنية من وجهة نظرهم في مدارس محافظة الكرك*. *دراسات العلوم التربوية*. مجلد ٤٦. العدد ٤.
- المظلوم، هند محمد. (٢٠٢١). *فعالية برنامج إرشادي إلكتروني لإكساب الأطفال بعض المهارات الحياتية لمواجهة أزمة "جائحة كورونا"*. *المجلة المصرية للاقتصادي المنزلي*.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠٢٠). *فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا ١٩ لدى طلاب الجامعة*. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*.
- بمخاطر السلوك الاجرامي في تحقيق الأمن الاجتماعي لدى طالب جامعة الطائف. مجلة البحث العلمي في التربية.

عيسى، ماجد محمد، والثبيتي، شذا شعيل. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي في خفض أعراض الاكتئاب والاحترق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة البحث العلمي في التربية.

العاسمي، رياض نايل. (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية: جامعة دمشق، س ٢٧، ع ١، ٢، ٢١٩. 281 - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/97908>

عبدالرحمن، ولعامحمد احمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين. [رسالة ماجستير]. جامعة النجاح الوطنية في نابلس.
غنيم، خولة عبدالرحيم، أبو البصل، نغم محمد. (٢٠٢٠). درجة استخدام التربويين لتكنولوجيا الحاسوب في العمل الإرشادي من وجهة نظرهم. مجلة التربية. جامعة الأزهر.

الغامدي، حامد أحمد. (٢٠٢١). مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٠). فيروس كورونا.

<https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus/coronavirus>

وزارة الصحة. (٢٠٢٠). تجربة المملكة العربية السعودية في الاستعداد والاستجابة الصحية لجائحة كوفيد -١٩.

<https://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/Publications/Documents/COVID-19-NATIONAL-27-10-2020.pdf>

ثانياً - المراجع الأجنبية:

Andersson, G. (2016). Internet-delivered psychological treatments. Annual review of clinical psychology, 12, 157-179.

Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Baourda, V. C., Tassi, C., Stavrou, V., Moschou, K., & Brouzou, K. O. (2021). "Staying Home – Feeling Positive": Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19

- pandemic. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01613-x>
- Barlow, P., van Schalkwyk, M. C., McKee, M., Labonté, R., & Stuckler, D. (2021). COVID-19 and the collapse of global trade: building an effective public health response. *The Lancet Planetary Health*, 5(2), e102-e107
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(112934). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Drda-Kühn, K., Dores, A. R., & Schlenk, E. (2019). Online interventions: Counteracting the exclusion of young people in counselling and therapy. In *Digital Diversity* (pp. 321-330). Springer VS, Wiesbaden.
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
- Graziano, S., Boldrini, F., Righelli, D., Milo, F., Lucidi, V., Quittner, A., & Tabarini, P. (2021). Psychological interventions during COVID pandemic: Telehealth for individuals with cystic fibrosis and caregivers. *Pediatric Pulmonology*. <https://doi.org/10.1002/ppul.25413>
- Hatmi, Z. N. (2021). A systematic review of systematic reviews on the COVID-19 pandemic. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 1-18.
- Hanley, T. & Winter, L. (2013). *What is a systematic review?* *Counselling Psychology Review*. 28. 3-6.
- L., Becraft, J. L., Phillips, S. T., Wakeman, M., & Crockett, J. Cataldo, M. F. (2020). Rapid Conversion from Clinic to Telehealth Behavioral Services During the COVID-19

- Pandemic. *Behavior Analysis in Practice*, 1–11.
<https://doi.org/10.1007/s40617-020-00499-8>.
- McKee, M., & Stuckler, D. (2020). If the world fails to protect the economy, COVID-19 will damage health not just now but also in the future. *Nature Medicine*, 26, 640–642
- Murphy, L., Markey, K., O'Donnell, C., Moloney, M., & Doody, O. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic and its related restrictions on people with pre-existent mental health conditions: A scoping review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35, 375–394
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical psychology review*, 45, 102-114.
- Weiner, L., Berna, F., Nourry, N., Severac, F., Vidailhet, P., & Mengin, A. C. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>
- World Health Organization, 2. (2020). Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV).Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(510-512). [nejm. https://doi.org/10.1056/nejmp2008017](https://doi.org/10.1056/nejmp2008017)
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General population: a Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

- Zengin, M., Başoğul, C., & Yayan, E. H. (2021). The effect of online solution-focused support program on parents with high level of anxiety in the COVID-19 pandemic: A randomised controlled study. *International Journal of Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14839>
- Wu, C., Chen, X., Cai, Y., Zhou, X., Xu, S., Huang, H., & Song, Y. (2020). Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA internal medicine*, 180(7), 934-943.
- Viswanath, A., & Monga, P. (2020). Working through the COVID-19 outbreak rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel. *Journal of clinical orthopedics and trauma*, 11(3), 500-503.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical Medical International Health*, 25 (3), 278-280.