

**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم  
عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي  
الإعاقة البصرية**

**The Effectiveness of Behavioral Cognitive  
Counseling Program in Reducing Anxiety Caused  
by the Novel Coronavirus (Covid-19) Pandemic  
among Adolescents Students with Visual  
Impairment**

**إعداد**

**د/ ياسر عبد الحميد محمود أحمد**

**باحث "مدرس" بقسم التربية الخاصة**

**المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية**

**القاهرة**

**Yasser.abdelhamed30@gmail.com**

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس

### كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

#### إعداد

د/ ياسر عبد الحميد محمود أحمد

باحث "مدرس" بقسم التربية الخاصة

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية - القاهرة

#### مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا وطالبة ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي بمدرسة النور التابعة لإدارة الدقي التعليمية بالجيزة، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٤,١٠ - ١٨,٣٠) عامًا، ومتوسط أعمارهم الزمنية (١٦,١٥) عامًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، واستخدمت الدراسة مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي مكون من (٣٢) جلسة في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، كما استمرت فعالية البرنامج في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بعد فترة من التطبيق، وأوصت الدراسة بتصميم حقايب تدريبية للمعلمين عن الخصائص النفسية ومتطلبات النمو لدى الطلاب المراهقين، وإقامة ندوات لأولياء الأمور حول طرق التعامل مع المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة خاصة في أوقات الأزمات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي معرفي سلوكي، القلق، الإعاقة البصرية، فيروس كورونا.

---

**The Effectiveness of Behavioral Cognitive Counseling  
Program in Reducing Anxiety Caused by the Novel  
Coronavirus (Covid-19) Pandemic among Adolescents Students  
with Visual Impairment**

**Dr.Yasser Abdel Hamid Mahmoud Ahmed**

**Researcher in Department of Special Education**

**National Center for Educational Research and Development- Cairo**

**Abstract:**

The current study aimed to identify the effectiveness of behavioral cognitive counseling program in reducing anxiety caused by the Novel coronavirus (Covid-19) pandemic among adolescents students with visual impairments. The sample of the study consisted of (20) male and female students with visual impairments in the preparatory and secondary education stages at Al-Noor school affiliated to the Dokki Educational Administration in Giza. Their age ranged between (14.10 - 18.30) years. Their mean age were (16.15) years. They were divided into experimental and control groups. The study used the psychological disorders caused by Covid-19 among students with visual impairment scale and a behavioral cognitive counseling program consisting of (32) sessions in reducing anxiety caused by Covid-19 among adolescents students with visual impairments. The results of the study found that a behavioral cognitive counseling program was effective in reducing anxiety caused by Covid-19 among experimental group of adolescents students with visual impairments. The program also continued to be effective in reducing anxiety caused by Covid-19 after a period of application of the program. The study recommended designing training packages for teachers on psychological characteristics and growth requirements for adolescent students, and providing seminars for parents on ways to deal with adolescent with special needs especially in times of crisis.

**Keywords:** Cognitive behavioral counseling program, Anxiety, Visual Impairment, Covid-19.

## مقدمة\*

أثرت جائحة فيروس كورونا المستجد تأثيرًا سلبيًا على جميع مجالات الحياة بما في ذلك الصحة النفسية؛ فقد أثر التباعد الاجتماعي على جميع أفراد المجتمع في أنحاء العالم؛ لذلك ارتفع مستوى الاضطرابات النفسية بين أفراد المجتمع بشكل عام، والأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص.

تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد في وفاة ملايين الأفراد في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى التداعيات الاقتصادية السلبية (Aslani, & Jacob, 2023)؛ مما أدى إلى حدوث اضطرابات انفعالية واجتماعية شديدة لأفراد المجتمع؛ لذلك فلا ينبغي التغاضي عن الاحتياجات النفسية خلال أي مرحلة من مراحل إدارة جائحة فيروس كورونا (Cullen et al., 2020)، كما سيكون لجائحة فيروس كورونا المستجد تأثير نفسي سلبي طويل المدى على الأفراد، فحتى بعد السيطرة على الجائحة ستكون الآثار النفسية السلبية على الأفراد أكثر وضوحًا، وتشير التقديرات إلى أن تأثيرها سيسبب عديد من المشكلات على المدى القصير والطويل (Akat, & Karataş, 2020)؛ فقد أظهرت نتائج دراسة (Gasnier et al. (2022 أن جائحة فيروس كورونا المستجد لها تأثير سلبي طويل الأمد على الصحة النفسية لأفراد المجتمع، بينما أظهرت نتائج دراسة (Hoertel et al. (2022 أن الاضطرابات النفسية ذاتها قد تكون من عوامل خطر الوفاة أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد.

وقد أحدثت جائحة فيروس كورونا المستجد تغيرات غير عادية في حياة المراهقين والشباب؛ فتشير التقارير الأولية إلى ارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق خلال جائحة فيروس كورونا المستجد بين المراهقين (Hawes et al., 2022)، ويُعد القلق بما في ذلك الهلع، ورهاب الخلاء، والقلق العام، والقلق الاجتماعي، والرهاب المحدد، وقلق الانفصال من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا؛ فوفقًا للمسوحات السكانية الكبيرة يتأثر ما يصل

\* تم استخدام أسلوب توثيق الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإصدار السابع American Psychological Association<sup>7</sup>ed. (APA7)

إلى ٣٣,٧٪ من الأفراد باضطراب القلق خلال حياتهم (Bandelow, & Michaelis, 2022).

كما يُعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين المراهقين بشكل عام، والمراهقين ذوي الإعاقة بشكل خاص (Kodish et al., 2022)؛ حيث يواجه الأفراد ذوي الإعاقة البصرية حواجز متزايدة في عديد من مجالات حياتهم؛ مما أدى إلى حدوث اضطرابات نفسية ناجمة عن فيروس كورونا المستجد (Gombas, & Csakvari, 2022)، فقد أسفرت نتائج دراسة (Wang et al., 2022) عن ارتفاع مستوى القلق والانتاب خلال جائحة فيروس كورونا المستجد بين الأفراد ذوي الإعاقة.

وتؤدي المرونة والتكيف الإيجابي إلى تحسين الصحة النفسية بين المراهقين في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي، بينما التكيف السلبي عامل خطر على صحتهم النفسية (Zhang et al., 2020)؛ لذلك فهذفت التدخلات المعرفية إلى تعديل الإدراك غير القادر على التكيف أو التصريحات الذاتية أو المعتقدات، بينما هدفت التدخلات السلوكية إلى تقليل السلوكيات غير القادرة على التكيف وزيادة السلوكيات التكيفية عن طريق تعديل سوابقها وعواقبها والممارسات السلوكية التي تؤدي إلى تعلم سلوك جديد (Otte, 2022)؛ لذلك فقد أثبت الإرشاد المعرفي السلوكي فعاليته في خفض اضطرابات القلق لدى المراهقين (Hudson et al., 2023).

وبناءً على ما سبق تسعى الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي.

## مشكلة الدراسة:

أدى انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد بين أفراد المجتمع إلى آثار سلبية اجتماعية واقتصادية طويلة المدى؛ وهذا أدى إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية لدى أفراد المجتمع بشكل عام، والأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص، ويرجع إحساس الباحث بالمشكلة عندما قام بدراسة الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة

فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وأظهرت نتائج دراسة أن القلق من أكثر الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

ظهرت جائحة فيروس كورونا المستجد عام (٢٠١٩م) وتسببت في وفاة أكثر من مليوني ونصف المليون شخص في جميع أنحاء العالم، وأظهرت عديد من الدراسات أن جائحة فيروس كورونا المستجد أدت إلى انتشار الاضطرابات النفسية بين أفراد المجتمع (Schafer et al., 2022)؛ فقد أدى النقص الحاد في الموارد والعلاج وحماية أفراد المجتمع ومقدمي الرعاية الصحية من العدوى، وفرض تدابير الصحة العامة غير المألوفة التي انتهكت الحرية الشخصية للأفراد، والخسائر المالية الكبيرة المتصاعدة إلى حدوث ضغوط نفسية كبيرة على أفراد المجتمع؛ وهذا أدى إلى انتشار عديد من الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد (Pfefferbaum, & North, 2020)، وكان القلق من أكثر الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد شيوعاً بين الأفراد على مستوى العالم (Daly, & Robinson, 2022).

فقد توصلت نتائج عديد من الدراسات إلى ارتفاع مستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى أفراد المجتمع (Metin et al., 2022; Alici, & Copur, 2022; Hajek, & König, 2022; Kaufman-Shriqui et al., 2022; Boiko et al., 2022; Saeed el al., 2022; Heumann et al., 2023)

بينما توصلت نتائج دراسات أخرى إلى ارتفاع مستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بين طلاب المدارس من المراهقين (Guessoum, 2020; Parlak Sert, & Başkale, Abdallah et al., 2021; Patwary et al., 2022; 2022; Kim et al., 2022)

كما أثرت جائحة فيروس كورونا المستجد على الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة بسبب توقف حصولهم على التعليم الخاص (Gul, & Demirci, 2021)، فقد أسفرت نتائج دراسة أحمد جمال ذيب (٢٠٢١) عن تأثير جائحة فيروس كورونا المستجد سلبياً

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

على المهارات الاجتماعية، والتعامل مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي لدى الطلاب ذوي الإعاقة، كما أسفرت نتائج دراسة (Gothwal et al. (2022) عن حدوث تأثير سلبي للتباعد الاجتماعي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد على الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وأولياء أمورهم.

كما أسفرت نتائج عديد من الدراسات عن ارتفاع مستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بين الأفراد ذوي الإعاقة البصرية مثل دراسة (Shalaby et al. (2021)، ودراسة (Bubbico et al. (2021)، ودراسة (Barabino (2021)، ودراسة (Ting et al. (2021)، ودراسة (Heinze et al. (2022)، ودراسة (Holm et al. (2022).

وقد أسفرت نتائج بعض الدراسات عن فعالية البرامج الإرشادية في خفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الأفراد العاديين مثل دراسة حمادة محمد خلاف (٢٠٢٠)، ودراسة منى محمد هبد (٢٠٢٠)، ودراسة سامح أحمد سعادة (٢٠٢١)، بينما أسفرت نتائج دراسات أخرى عن فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى أفراد الأسرة مثل دراسة حنان عثمان أبو العينين (٢٠٢١)، ودراسة خديجة محمد محمد (٢٠٢٢).

ويُعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أساليب الإرشاد النفسي التي لها فعالية كبيرة في خفض القلق لدى الطلاب المراهقين (Warwick et al., 2017)، فقد أسفرت نتائج دراسة (Scaini et al. (2016) عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

مما سبق يتضح أن جائحة فيروس كورونا المستجد أدت إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية لدى أفراد المجتمع، وأن القلق من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا بين أفراد المجتمع بشكل عام، والأفراد ذوي الإعاقة البصرية بشكل خاص، وقد أثبتت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي فعاليتها في خفض القلق لدى الطلاب المراهقين؛ مما يعني إمكانية أن يكون الإرشاد المعرفي السلوكي فعال في خفض القلق الناجم عن جائحة

فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، لذا فقد سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي.

- ويمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:-

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؟  
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بعد تطبيق البرنامج؟

٢- ما الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بعد تطبيق البرنامج؟

٣- ما الفرق بين القياسين البعدي والتبعي لدى المجموعة التجريبية من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد؟

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد بعد فترة من التطبيق.



## أهمية الدراسة:

تحددت أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

- ١- إلقاء الضوء على الآثار النفسية السلبية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد على المراهقين.
- ٢- إلقاء الضوء على القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى أفراد المجتمع، وتأثيره السلبي على شتى نواحي الحياة.
- ٣- إلقاء الضوء على القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية، وبيان معاناتهم من التباعد الاجتماعي أثناء الجائحة.
- ٤- ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحث- التي تناولت استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

### الأهمية التطبيقية:

- ١- تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية يُفيد المتخصصين في المجال في خفض القلق لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٢- تقديم مجموعة من التوصيات بهدف خفض القلق لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية في أوقات الأزمات كأزمة انتشار فيروس كورونا المستجد.
- ٣- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في الاستعانة ببعض جلسات البرنامج في التطبيق على عينات من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

## مصطلحات الدراسة:

تحددت مصطلحات الدراسة فيما يلي:

### - الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية: Adolescents Students with Visual Impairment

الإعاقة البصرية هي عدم القدرة الجزئية أو الكلية على الرؤية بسبب فقدان جزئي أو كلي للرؤية، وتشمل الإعاقة البصرية الاستمرارية من العمى إلى ضعف البصر (VandenBos, 2015).

يُعرف الباحث الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية إجرائياً بأنهم الطلاب ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين بمرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي بمدرسة النور في جمهورية مصر العربية.

### - القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد: Anxiety Caused by the Novel Coronavirus (Covid-19) Pandemic

اضطراب القلق هو توقع تهديد مستقبلي، وهو مرتبط في كثير من الأحيان بتوتر العضلات واليقظة استعداداً لهذا التهديد المستقبلي (DSM-5 -TR; American Psychiatric Association, 2022).

ويُعرف الباحث الحالي القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

### - برنامج إرشادي معرفي سلوكي: Behavioral Cognitive Counseling Program

يُعرف الباحث الحالي برنامج إرشادي معرفي سلوكي بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية تهدف إلى تعديل بعض المعارف والمعلومات المشوهة لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، التي ساعدت على ترسيخ القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد، وتدريبهم على استخدام طاقاتهم وتنمية قدراتهم في تعديل سلوكياتهم الخاطئة بما يحقق لهم الصحة النفسية.

## محددات الدراسة:

تحددت الدراسة بالمحددات التالية:

**المحددات المنهجية:** تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي.

**المحددات الزمنية:** تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية عام ٢٠٢٣م.

**المحددات المكانية والبشرية:** تم اختيار عينة الدراسة من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي بمدرسة النور التابعة لإدارة الدقي التعليمية، بمحافظة الجيزة في جمهورية مصر العربية.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

هدفت الدراسة الحالية إلى خفض اضطراب القلق الناجم عن فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؛ لذلك سوف يتم تناول القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين، والقلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، والإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق.

## أولاً: القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين:

يتعرض المراهقون إلى ظهور عديد من المشكلات النفسية في هذه المرحلة العمرية، وقد حدث اضطراب كبير في حياة المراهقين وصحتهم النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؛ لذلك فلا بد من إيجاد طرق سريعة لدعم الصحة النفسية للمراهقين في أوقات الأزمات.

فتعتبر المراقبة مرحلة خطر لظهور عديد من الاضطرابات النفسية المرتبطة باضطرابات في تنظيم المشاعر الإيجابية والسلبية (Young et al., 2019)، ويُعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً لدى المراهقين (Higa-McMillan et al., 2016)، وقد أدت جائحة فيروس كورونا المستجد إلى قلق الأفراد من الخطر المحتمل الذي تسببه لهم أو لأحبائهم، وعزز هذا الشعور التدفق المستمر للمعلومات المتضاربة

من شبكات التواصل الاجتماعي (Riva, & Wiederhold, 2020)، وقد أدى ارتفاع مستوى القلق إلى انخفاض الأداء الاجتماعي والأكاديمي والعائلي لدى المراهقين (Hudson et al., 2023).

فعلى الرغم من تمكن بعض المراهقين من التعامل بشكل جيد مع التحديات التي أحدثتها جائحة فيروس كورونا المستجد، إلا أن العديد من المراهقين عانوا من ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب، وانخفاض الرفاهية النفسية بسبب الجائحة؛ مما يعني أنهم بحاجة إلى الدعم النفسي الذي يتجاوز الموارد المجهدة المتاحة للمدارس لدعم المراهقين في أوقات الأزمات (Lappalainen et al., 2023).

وقد أسفرت نتائج عديد من الدراسات عن انتشار وارتفاع مستوى القلق بين المراهقين أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد؛ فقد توصلت نتائج دراسة Jehi et al. (2022) إلى انتشار القلق بشكل كبير لدى المراهقين أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، كما أظهرت نتائج دراسة Wang et al. (2022) أن جائحة فيروس كورونا المستجد أدت إلى ارتفاع مستوى القلق بين طلاب المدارس الثانوية في الصين، وأسفرت نتائج دراسة Hawes et al. (2022) عن ارتفاع أعراض الاكتئاب والقلق أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين وخاصةً الإناث، وأظهرت نتائج دراسة Jehi et al. (2022) أن القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد انتشر بشكل كبير بين الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية، وأسفرت نتائج دراسة Stein et al. (2023) عن معاناة المراهقين من القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد.

## **ثانياً: القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية:**

لم يستطيع عديد من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية الوصول إلى التكنولوجيا الأساسية لتلبية احتياجاتهم التعليمية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (Mahfuz et al., 2022)، وأظهرت نتائج عديد من الدراسات أن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد أثر سلباً على الأفراد ذوي الإعاقة البصرية؛ فقد توصلت نتائج دراسة Gombas and Csakvari (2022) إلى وجود تأثير سلبي للتباعد الاجتماعي

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد على الأفراد ذوي الإعاقة البصرية في مشاركتهم الاجتماعية مع الآخرين واستقلاليتهم، كما أظهرت نتائج دراسة Halpern et al. (2023) أن التبايد الاجتماعي كان له تأثير سلبي على مشاركة ورفاهية الأفراد ذوي الإعاقة البصرية، بينما أظهرت نتائج دراسة Kim and Sutharson (2023) أن الأفراد ذوي الإعاقة البصرية كانوا أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية الناجمة عن التبايد الاجتماعي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد.

وقد أدى التبايد الاجتماعي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، والتأثير السلبي للجائحة على الصحة النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية إلى انتشار وارتفاع مستوى القلق بين الأفراد ذوي الإعاقة البصرية؛ فقد أظهرت نتائج دراسة Holm et al. (2022) أن الأفراد ذوي الإعاقة البصرية كانوا أكثر قلقًا من الأفراد العاديين خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، كما أظهرت نتائج دراسة Heinze et al. (2022) أن الأفراد ذوي الإعاقة البصرية أكثر قلقًا من الأفراد العاديين أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، وأسفرت نتائج دراسة Sekimitsu et al. (2022) عن ارتفاع مستوى القلق والاكنتاب لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، وأسفرت نتائج دراسة ياسر عبد الحميد محمود (٢٠٢٣) عن ارتفاع مستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

### ثالثاً: الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق:

اضطرابات القلق شائعة بين المراهقين (الذين تتراوح أعمارهم الزمنية بين ١٢ و١٨ عاماً) بشكل عام، والمراهقين ذوي الإعاقة بشكل خاص، وتوصلت نتائج الدراسات التي استخدمت عينات مختلطة من الأطفال والمراهقين وعينات من المراهقين فقط إلى أن ما يقرب من ثلثي المراهقين استجابوا بشكل إيجابي للإرشاد المعرفي السلوكي (Kendall, & Peterman, 2015).

وأثبت الإرشاد المعرفي السلوكي فعاليته في خفض مجموعة واسعة من اضطرابات الصحة النفسية ومن أبرزها القلق، وهو علاج قصير المدى يركز على المهارات ويهدف إلى تغيير الاستجابات الانفعالية غير القادرة على التكيف عن طريق

تغيير أفكار المريض أو سلوكياته أو كليهما، ويفترض أن تغيير السلوك يؤدي إلى تغيير الانفعالات والإدراك، ويركز الإرشاد المعرفي على تغيير الإدراك؛ مما يؤدي إلى تغيير الانفعالات والسلوك (Kaczurkin, & Foa, 2022).

وتشمل مكونات الإرشاد المعرفي السلوكي: التنقيف النفسي حول طبيعة القلق، والمراقبة الذاتية للأعراض، والتمارين الجسدية، وإعادة الهيكلة المعرفية (على سبيل المثال، المنطقية، التجريبية، والتأكيد)، والتعرض الوهمي والحي للمثيرات المخيفة، ومنع الانتكاس (Otte, 2022).

وقد أكدت بعض الدراسات فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى المراهقين، فقد أسفرت نتائج دراسة (Kendall et al. 2016) عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى المراهقين، كما أسفرت نتائج دراسة هدى جمال السيد (٢٠٢٣) عن فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى التحيز المعرفي لدى المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي.

كما أسفرت نتائج دراسات أخرى عن فعالية البرامج الإرشادية في خفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين؛ فقد أظهرت نتائج دراسة (Jiao et al. 2020) أن الأطباء بالصين توصلوا إلى استراتيجية للتعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون نفسياً من جائحة فيروس كورونا المستجد تضمنت تكثيف التواصل معهم لمعالجة مخاوفهم وقلقهم وتوترهم، والتخفيف من شعورهم بالوحدة، وتعزيز الأنشطة البدنية، والعلاج بالموسيقى والغناء، والالتزام بأنظمة غذائية وحياتية صحية.

وأظهرت نتائج دراسة (Zhang et al. 2020) أن المرونة والتكيف الإيجابي من العوامل الوقائية لحدوث الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد مثل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر لدى طلاب المدارس الإعدادية والثانوية.

واقترحت دراسة (Ren et al. 2021) استراتيجية من خمس خطوات لتنقيف الصحة النفسية تضمنت (جودة النوم، والمرونة، والتكيف، والحالة الاجتماعية المتصورة

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

للدعم الاجتماعي) لخفض اضطرابات القلق والاكتئاب والمزاج الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين.

كما توصلت نتائج دراسات أخرى عن فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، فقد أسفرت نتائج دراسة فؤاد حامد الشوري وآخرون (٢٠١٦) عن فعالية الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وأسفرت نتائج دراسة نهلة محمد مصطفى وآخرون (٢٠١٧) عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية جودة الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مرتفعي القلق، وأسفرت نتائج دراسة طلعت أحمد على (٢٠١٨) عن فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل، وتحسين التوافق النفسي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، وأسفرت نتائج دراسة مصطفى خليل عطا الله (٢٠٢١) عن فعالية التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقين المكفوفين ذوي اضطراب القلق الاجتماعي، وتوصلت نتائج دراسة عبد الرحمن أحمد البليهي (٢٠٢٢) عن فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لخفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

يتضح من الإطار النظري والدراسات السابقة ارتفاع مستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين بشكل عام، والمراهقين ذوي الإعاقة البصرية بشكل خاص؛ وذلك بسبب التباعد الاجتماعي أثناء فترة انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، وقلقهم من الإصابة بجائحة فيروس كورونا المستجد، وقد أثبت الإرشاد المعرفي السلوكي فعاليته في خفض القلق الناجم من جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين بشكل عام، بينما أثبتت برامج الإرشاد فعاليتها في خفض القلق لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية؛ وهذا يعني إمكانية استخدام برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق الناجم من جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

## فروض الدراسة:

على ضوء مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، والإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة الفروض التالية للدراسة الحالية، وهي كالتالي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

## إجراءات الدراسة:

تحدد إجراءات الدراسة الحالية بما يلي:

## أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، حيث يُعد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بمثابة المتغير المستقل، ويُعد خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بمثابة المتغير التابع.



## ثانياً: عينة الدراسة وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة من الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية من الملتحقين  
بمراحلتي التعليم الإعدادية والثانوية بمدرسة النور، التابعة لإدارة الدقي التعليمية بمحافظة  
الجيزة، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (١٤,١٠-١٨,٣٠) عاماً، ومتوسط أعمارهم الزمنية  
(١٦,١٥) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كما يلي:

١. المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) طلاب من ذوي الإعاقة البصرية  
(٦ ذكور و٤ إناث)، والذين تم تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي  
عليهم.

٢. المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) طلاب من ذوي الإعاقة البصرية  
(٧ ذكور و٣ إناث)، والذين لم يتم تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي  
عليهم.\*

## - إجراءات التكافؤ بين المجموعتين:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين السابقتين في المتغيرات الآتية:

العمر الزمني، والقلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين  
ذوي الإعاقة البصرية:

تراوحت الأعمار الزمنية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين (١٤,١٠-  
١٨,٣٠) عاماً، ومتوسط أعمارهم الزمنية (١٦,١٥) عاماً، بينما تراوحت درجات أفراد  
العينة على بُعد القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد في مقياس الاضطرابات  
النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية  
بين (٣٤-٤٣) درجة، بمتوسط (٣٨,١) درجة، مما يعني أن أفراد العينة يعانون من  
ارتفاع القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد.

ويوضح جدول (١) نتائج تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني والقلق الناجم عن  
جائحة فيروس كورونا المستجد باستخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري مان وتي:

\* تم تطبيق جلسات إرشادية مكثفة لأفراد المجموعة الضابطة بعد الانتهاء من البرنامج لخفض حدة القلق لديهم.

**جدول (١): تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والقلق  
الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (ن = ٢٠)**

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	١٠	١٦,٠٢	١,٣٧	٩,٩	٩٩,٠	-٠,٤٥٥	٠,٦٨٣ غير دالة إحصائياً
الزمني	الضابطة	١٠	١٦,٢٩	١,٤٦	١١,١٠	١١١		
القلق	التجريبية	١٠	٣٨,٤	٢,٧١	١١,١٠	١١١	-٠,٤٥٨	٠,٦٨٤ غير دالة إحصائياً
الضابطة		١٠	٣٧,٨	٢,٩٧	٩,٩	٩٩		

مستوى الدلالة عند  $(٠,٠٥) = ١,٩٦$  مستوى الدلالة عند  $(٠,٠١) = ٢,٥٨$

يتضح من جدول (١) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، مما يدل على أن عينة الدراسة متكافئة من حيث متغيرات العمر الزمني، واضطراب القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

تطلبت إجراءات الدراسة الحالية استخدام الأدوات التالية:

- ١- مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية (بُعد اضطراب القلق) (إعداد: ياسر عبد الحميد محمود، ٢٠٢٣).
- ٢- برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (إعداد: الباحث).

وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة بشيءٍ من التفصيل:

- ١- مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية (إعداد: ياسر عبد الحميد محمود، ٢٠٢٣):

وصف المقياس: يقيس المقياس خمسة اضطرابات نفسية ناجمة عن جائحة فيروس كورونا لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية وهي: (القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب النوم)، ويتطلب تطبيق المقياس قراءة الباحث

عبارات المقياس، ثم يختار الطالب الاستجابة المناسبة من الاستجابات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، لا يحدث) تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) بالترتيب.

#### الكفاءة السيكومترية للمقياس:

تحقق الباحث من الكفاءة السيكومترية للمقياس كما يلي:

- **الصدق:** تم حساب صدق المقياس بطريقتين:

أ- **صدق المحكمين:** تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين بين (٨٠% : ١٠٠%)، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٨) عبارة.

ب- **الصدق التمييزي:** تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس (أعلى من ٢٧%)، ومتوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس (أقل من ٢٧%)، واتضح أن جميع قيم "ت" دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوي، وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.

- **ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال طريقتين مختلفتين هما:

أ- **ألفا كرونباخ:** اتضح أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٨٩ - ٠,٩٧)، وهي قيم معاملات الثبات مرتفعة

ب- **التجزئة النصفية:** اتضح أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠,٨٩ - ٠,٩٨)، وهي قيم معاملات الثبات مرتفعة.

- **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس كما يلي:

أ- **الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:** تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس من خلال حساب معامل (ارتباط بيرسون) بين كل مفردة من مفردات كل بُعد بالدرجة الكلية له، والتي تراوحت بين (٠,٥٣ - ٠,٨٩) وكانت جميع مفردات أبعاد المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس.

ب- **الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين (٠,٩٥ - ٠,٩٩)، وكانت جميع معاملات الارتباط بين كل بُعد رئيس من أبعاد المقياس الخمسة، والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

## ٢- برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (إعداد: الباحث):

يُعرف الباحث الحالي برنامج إرشادي معرفي سلوكي بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية هدفت إلى تعديل بعض المعارف والمعلومات المشوهة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، التي ساعدت على ترسيخ القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد، وتدريبهم على استخدام طاقاتهم وتنمية قدراتهم في تعديل سلوكياتهم الخاطئة بما يحقق لهم الصحة النفسية.

وفيما يلي عرض مختصر لمحاور البرنامج الإرشادي:

### (١) الهدف العام:

تحدد الهدف العام للبرنامج في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي.

### (٢) فلسفة البرنامج:

استندت فلسفة البرنامج على النظرية المعرفية السلوكية والتي تعمل على الدمج العلاج المعرفي بفتياته المتعددة، والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، بهدف التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد؛ إذ يتعامل معها معرفياً، وانفعالياً، وسلوكياً؛ فتم استخدام عديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو المنظور الانفعالي أو السلوكي، فالافتراض الأساسي للإرشاد المعرفي السلوكي هو: أن المعارف تؤثر في الانفعالات والسلوك؛ فالفرد يستجيب للتمثيلات المعرفية للأحداث أكثر من استجابته للأحداث نفسها، حيث يؤدي ضعف المنظور المعرفي لدى الفرد إلى سوء التكيف بصفة عامة، مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات سلوكية؛ فمن خلال استخدام استراتيجيات مختلفة

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

يمكن تعديل سلوك الفرد، وتوليد أفكار إيجابية، وبناء الثقة بالكفاءة الذاتية، والتخلص من الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات المختلفة وظيفياً والاتجاهات الانهزامية، وبالتالي الشعور بالتكيف النفسي.

### ٣) مصادر إعداد البرنامج:

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على مجموعة متنوعة متشعبة من المصادر هي كما

يلي:

- أ- الإطار النظري للدراسة.
- ب- الدراسات السابقة التي استخدمت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى المراهقين، مثل دراسة (Kendall et al. (2016، ودراسة هدى جمال السيد (٢٠٢٣).
- ج- الدراسات السابقة التي استخدمت البرامج الإرشادية في خفض القلق لدى الطلاب المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، مثل دراسة فؤاد حامد الشوري وآخرون (٢٠١٦)، ودراسة نهلة محمد مصطفى وآخرون (٢٠١٧)، ودراسة طلعت أحمد على (٢٠١٨)، ودراسة مصطفى خليل عطا الله (٢٠٢١)، ودراسة عبد الرحمن أحمد البليهي (٢٠٢٢).
- د- الدراسات السابقة التي استخدمت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين؛ مثل دراسة (Jiao et al. (2020، ودراسة (Zhang et al. (2020، ودراسة (Ren et al. (2021)

### ٤) أسس إعداد البرنامج:

- اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على مجموعة من الأسس، وهي كما يلي:
- أ- الأسس العامة: تضمنت مجموعة من المسلمات والمبادئ التي تفسر السلوك الإنساني بوجه عام وهي: مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل، ومراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد، وحق تقرير مصيره، واستمرارية عملية التدريب.

ب- الأسس الفلسفية: تضمنت مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي والعلاج السلوكي وسرية البيانات والعلاقة المهنية التي تقوم على الألفة والتسامح وتوزيع الاهتمام على جميع أفراد المجموعة التجريبية.

ج- الأسس النفسية والتربوية: شملت ما يلي:

- مراعاة مطالب النمو لدى الطلاب في مرحلة المراهقة.
- الخصائص المميزة للأفراد على أساس النوع (الذكور والإناث).
- مراعاة الفروق الفردية بحيث يتم تهيئة الظروف المناسبة في ضوء فهم هذه الخصائص بما يسمح للمراهقين بتوظيف قدراتهم بقدر الإمكان ويتم ذلك في ضوء تقييم دقيق لمهاراتهم وقدراتهم؛ لتحديد احتياجاتهم ونواحي قوتهم ومراعاة وضوح البرنامج بما يتفق مع أهداف العملية التعليمية والتربوية.
- استخدام أساليب الاستثارة والتشجيع.
- زيادة الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية عن طريق ربط أنشطة البرنامج وفاعليته بميولهم واهتماماتهم، وتشجيعهم عند انجاز كل خطوة.
- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تفريغ طاقتهم المكبوتة.
- تغيير الاتجاهات السلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى اتجاهات ايجابية.
- الأسس الاجتماعية: شملت الأسس التالية:
- تركيز الأنشطة على السلوك الذي يعزز من قدرات أفراد المجموعة التجريبية.
- مراعاة المعايير الاجتماعية القائمة في المجتمع.
- الاعتماد على المواد والأدوات والخامات المتوفرة في البيئة الطبيعية والاجتماعية في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية؛ مما يؤدي إلى استمرارية البرنامج.
- استخدام أنشطة جماعية لزيادة التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات ايجابية مع الأقران.

- إقامة علاقة اجتماعية طيبة إيجابية بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

#### (٥) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث مجموعة من الفنيات سعياً إلى تحقيق أهداف البرنامج هي كما

يلي:

- ١- **التعزيز الإيجابي:** تم تقديم معزز مرغوب فيه (مادي أو معنوي) عقب أداء السلوك المطلوب مباشرة؛ مما أدى إلى زيادة معدل السلوك الصحيح.
- ٢- **النمذجة:** تضمنت عرض الباحث النماذج المرغوب تعلمها في سلوك أفراد المجموعة التجريبية فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك.
- ٣- **التخطيط:** تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أداء المهارات التالية:
  - تقدير المهام: الحالية والمستقبلية الواجب إنجازها خلال فترة زمنية معينة.
  - تحديد الأهداف: شمل الإجابة عن الأسئلة الآتية: ماذا يجب أن يعمل؟ متى يجب أن يعمل؟ أين يجب أن يعمل؟ من الذي يجب أن يفعل؟ ما مقدار الوقت المستغرق؟
  - تحيد الأولويات: فالأهداف تتفاوت من حيث أهميتها، لذا يجب تصنيفها وفقاً لعدة معايير، وهي: (حسب الوقت، والأهمية، والوقت والأهمية معاً).
  - تحديد الوقت اللازم لكل هدف: من خلال التدريب على تلك المهارة نقل الفجوة بين الوقت المخطط لإنجاز النشاط والوقت الفعلي لأدائه.
- ٤- **المواجهة النشطة:** تضمنت تدريب أفراد المجموعة التجريبية على اتخاذ خطوات لاستبعاد أو تقليل التأثيرات السلبية النفسية الناجمة من الأزمات أثناء الأوبئة.
- ٥- **المحاضرة:** تم فيها تقديم معلومات عن جائحة فيروس كورونا المستجد، والاضطرابات النفسية الناجمة عنها، وأسبابها، وآثارها على الفرد والأسرة، وتعريفهم باستراتيجيات التدخل وأهدافها.

- ٦- **الحوار والمناقشة:** تم فيها إعادة البناء المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية عن جائحة فيروس كورونا المستجد، وتعديل الأفكار الخاطئة حولها، وتعزيز التواصل بينهم من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة.
- ٧- **لعب الدور:** تضمنت قيام أفراد المجموعة التجريبية بأداء أدوار كمحاولة لإعادة الخيال في وضع واقعي؛ فتم إعطاءهم الفرصة بلعب مجموعة من الأدوار تعبر عن ما حدث أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد؛ مما ساعدهم على التنفيس عن انفعالاتهم السلبية وتحويلها إلى إيجابية، وأيضاً تدريبهم على تقويم خبراتهم من خلال إعادة تمثيل المواقف التي تعرضوا لها.
- ٨- **حل المشكلات:** تضمنت عرض مشكلة مثل مشكلة التباعد الاجتماعي أثناء جائحة فيروس كورونا أو مشكلة التعليم أثناء الأزمات كأزمة كورونا، ثم قيام أفراد المجموعة التجريبية بإقتراح مجموعة من الحلول لهذه المشكلة، من خلال الخطوات التالية: (١) التعرف على المشكلة، (٢) تعريف المشكلة وصياغتها، (٣) توليد حلول، (٤) توليد حلول بديلة، (٥) الاختيار، و(٦) تبرير القرار.
- ٩- **القصص الاجتماعية:** تم فيها عرض قصص اجتماعية عن (مخاطر القلق، والرهاب الاجتماعي، والمواجهة، ونجاح الآخرين) على أفراد المجموعة التجريبية.
- ١٠- **العصف الذهني:** تم فيها توليد مجموعة من الأفكار بشكل تلقائي للعثور على حل لمشكلة معينة وذلك بدون تدخل من الباحث في آراء أفراد المجموعة أو إصدار الأحكام.
- ١١- **الحوار الذاتي:** يؤدي الحوار الذاتي إلى التأثير على سلوك الأفراد، وحديثهم مع أنفسهم وما يحتويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجههم، وبالتالي فهو أحد الأسباب المهمة في ظهور السلوك المضطرب؛ ولذلك قام الباحث بتحديد مضمون الحوار الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ثم تدريبهم على تعديل أفكارهم، التي تنير قلوبهم.



## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

١٢-الاسترخاء: استخدم الباحث الاسترخاء مع أفراد المجموعة التجريبية؛ لأنه يعمل على تخفيف الضغوط النفسية عليهم، فطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية الجلوس على كرسي مريح، ثم التنفس بعمق، حتى يصبح التنفس إشارة لتعميق الاسترخاء، ثم تم التركيز على المجموعات العضلية لديهم.

١٣-مراقبة الذات: تضمنت مراقبة أفراد المجموعة التجريبية لسلوكهم، وطريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة وتسجيلها.

١٤-التداعي الحر: هو تعبير عن محتويات الوعي دون أي رقابة كأداة لمعرفة العمليات اللاواعية، فتم رواية ما يتبادر إلى أذهان أفراد المجموعة التجريبية خلال الجلسة الإرشادية، دون إخضاع أفكارهم لأي شكل من أشكال الرقابة، بهدف مساعدتهم على معرفة المزيد عن أفكارهم ومشاعرهم في جو من الفضول والتقبل الخالي من إصدار أي أحكام.

١٥- تأكيد الذات: تم مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التعبير الملائم عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم تجاه الأشخاص والمواقف من حولهم والمطالبة بحقوقهم التي يستحقونها دون ظلم أو عدوان.

### ٦) الأنشطة المستخدمة:

استخدم الباحث مجموعة من الأنشطة سعياً إلى تحقيق أهداف البرنامج هي كما

يلي:

١- الأنشطة الرياضية: تم استخدام بعض الأنشطة الرياضية؛ بهدف تخفيف الضغوط النفسية من خلال تفرغ الطاقات الجسدية، والترويح عن أفراد المجموعة التجريبية، فطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية أداء بعض الأنشطة الرياضية مثل: لعبة صيد السمك، والجري والوثب، وكرة القدم الجرسية، وشد الحبل.

٢- إعادة سرد الأحداث الماضية: تم استخدام موضوع بحاجة إلى تسلسل زمني معين وذلك من خلال الإجابة على عدة أسئلة مثل، ماذا حدث أثناء ظهور فيروس كورونا؟ ماذا حدث عندما جلست في البيت للحد من انتشار فيروس كورونا؟ ماذا حدث عندما ذهبت للمدرسة بعد الغلق؟ وهكذا.

٣- **محادثة عامة:** تم استخدام محادثة عامة عن الأنشطة التي كان أفراد المجموعة التجريبية يقومون بها أثناء التباعد الاجتماعي للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، والبرامج التليفزيونية التي كانوا يشاهدونها؛ وذلك بهدف إطلاق مشاعرهم على الظهور والتنفيس عنها.

#### ٧) أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج:

تعددت أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج لمعرفة أثره على أفراد المجموعة التجريبية وهي كما يلي:

١- **تقويم قبلي:** تم تطبيق مقاييس الدراسة على عينة الدراسة للكشف عن مدى مناسبة العينة للدراسة.

٢- **تقويم مستمر:** هو تقويم دوري متواصل للأعمال والأحداث أثناء كل جلسة، وذلك للوقوف على مدى الاستفادة من كل جلسة وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تعديل أو إضافة حتى تتناسب مع التطبيق العملي لجلسات وأنشطة وأهداف البرنامج.

٣- **تقويم بعدي:** تم إعادة تطبيق مقاييس الدراسة على عينة الدراسة للكشف عن مدى فعالية البرنامج في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

#### ٨) جلسات البرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج شهرين ونصف بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، وبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (٣٢) جلسة، واستغرقت الجلسة الواحدة (٤٠) دقيقة، بالإضافة إلى شهر متابعة بعد تطبيق البرنامج. ويوضح جدول (٢) جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من حيث موضوع الجلسة، وأهدافها، والفنيات المستخدمة، وزمن الجلسة:

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا  
المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

جدول (٢): جلسات برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	العمليات المستخدمة	زمن الجلسة
١	تعارف	١- أن يتعرف الطالب على محتوى البرنامج الإرشادي من حيث محتواه، وأهدافه. ٢- أن يتعرف الطالب على الهدف من اشتراكهم في جلسات البرنامج الإرشادي وأنشطته.	التعزيز، والمحاضرة.	٤٠ دقيقة
٢	مفهوم القلق	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم القلق. ٢- أن يفرق الطالب بين القلق والخوف.	التعزيز، والحوار والمناقشة.	٤٠ دقيقة
٣	أسباب القلق	١- أن يتعرف الطالب على أسباب حدوث القلق لديه. ٢- أن يتعرف الطالب على أسباب حدوث القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد.	العصف الذهني، المحاضرة، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
٤	أعراض القلق	١- أن يتعرف الطالب على أعراض القلق الجسدية. ٢- أن يتعرف الطالب على أعراض القلق النفسية.	العصف الذهني، والمحاضرة، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
٥-٦	مخاطر القلق	١- أن يتعرف الطالب على المخاطر الجسدية للقلق. ٢- أن يتعرف الطالب على المخاطر النفسية للقلق.	الحوار والمناقشة، القصص الاجتماعية، والتعزيز، ولعب الدور	٤٠ دقيقة
٧-٨	الرهاب الاجتماعي	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم الرهاب الاجتماعي. ٢- أن يتعرف الطالب على الآثار السلبية للرهاب الاجتماعي.	القصص الاجتماعية، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
٩	الاسترخاء	١- أن يؤدي الطالب تدريب الاسترخاء. ٢- أن يتدرب الطالب على التخلص من أعراض القلق.	المحاضرة، والاسترخاء.	٤٠ دقيقة
١٠-١١	ذكريات مؤلمة	١- أن يتعرف الطالب على الذكريات المؤلمة التي تطارده. ٢- أن يتغلب الطالب على الذكريات المؤلمة التي تطارده.	التعزيز، والحوار والمناقشة، والمواجهة النشطة، والتداعي الحر.	٤٠ دقيقة
١٢-١٣	الحوار الذاتي	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم الحوار الذاتي في المواقف المختلفة وتأثيره على سلوكه. ٢- أن يفصح الطالب عن بعض الحوارات الذاتية	المناقشة والحوار، والحوار الذاتي، النمذجة، والمحاضرة،	٤٠ دقيقة

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
		الإيجابية والسلبية التي تدور في ذهنه.	والتعزيز.	
١٤-	تعديل الحوار الذاتي السلبى	١- أن يحدد الطالب الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه. ٢- أن يتدرب الطالب على تعديل الحوار الذاتي السلبى إلى الحوار الذاتي الإيجابي الواقعي البناء.	المناقشة والحوار، والحوار الذاتي، ولعب الدور، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
١٦	تأكيد الذات	١- أن يكتسب الطالب مهارة تأكيد الذات. ٢- أن يكتسب الطالب مهارات التعامل مع الآخرين. ٣- أن يشعر الطالب بتقدير الذات من الآخرين من خلال استقبال وإرسال تعليقات تدل على تأكيد الذات.	المحاضرة، والنمذجة، والتعزيز، وتأكيد الذات.	٤٠ دقيقة
١٧	المواجهة	١- أن يتحرر الطالب من خجله في التعامل مع الآخرين. ٢- أن يكتسب الطالب القدرة على مواجهة الآخرين	النمذجة، والقصص الاجتماعية، والحوار والمناقشة، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
١٨	بادر بالمساعدة	١- أن يكتسب الطالب مهارة طلب المساعدة من الآخرين وقت الحاجة. ٢- أن يكتسب الطالب مهارة المبادرة إلى مساعدة الآخرين.	الحوار والمناقشة، والتعزيز الإيجابي، ولعب الدور.	٤٠ دقيقة
١٩	النجاح الذاتي	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم النجاح الذاتي. ٢- أن يتدرب الطالب على التنقيص الانفعالي وتفريغ طاقته الكامنة من خلال ممارسة الرياضة. ٣- أن يشارك الطالب في الأنشطة الجماعية.	النمذجة، والحوار والمناقشة، والنشطة، والتعزيز الإيجابي.	٤٠ دقيقة
٢٠-	خفض الضغط	١- أن يكتشف الطالب أسباب ومصادر الضغوط التي قد يتعرض لها في حياته. ٢- أن يكتسب الطالب الطرق الفعالة في خفض الضغوط. ٣- أن يتحرر الطالب من الانطواء والعزلة والخجل. ٤- أن يتمكن الطالب من تفريغ طاقته الكامنة من خلال ممارسة الرياضة.	الحوار والمناقشة، والنمذجة، والنشطة، والتعزيز الإيجابي.	٤٠ دقيقة
٢٢	حل المشكلات	١- أن يتمكن الطالب من إيجاد حلول للمشكلات التي قد تقابلها. ٢- أن يتمكن الطالب من إظهار كفاءته وقدراته. ٣- أن يستطيع الطالب إقناع الآخرين بأفكاره.	الحوار والمناقشة، وحل المشكلات، ولعب الدور، والتعزيز.	٤٠ دقيقة

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٢٣-	التخطيط	١- أن يتعرف الطالب على مهارات التخطيط.	الحوار والمناقشة،	٤٠ دقيقة
٢٤	للسلوك المسئول	٢- أن يتدرب الطالب على أداء مهارات التخطيط.	القصص الاجتماعية، والتخطيط.	
٢٥-	مواجهة المخاوف	١- أن يكتسب الطالب القدرة على الثقة بالنفس.	الحوار والمناقشة، لعب الدور، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
٢٦		٢- أن يتمكن الطالب من مواجهة مخاوفه.		
٢٧-	مراقبة الذات	١- أن يتدرب الطالب على رؤية متابعه بشكل مختلف.	الحوار والمناقشة، والمحاضرة، ومراقبة الذات، والتعزيز.	٤٠ دقيقة
٢٨		٢- أن يتعرف الطالب على العوامل التي تؤدي إلى انخفاض تقبل الذات.		
٢٩-	الوعي بعمليات التفكير	١- أن يحدد الطالب الأفكار الكامنة وراء الشعور بالقصور والنقص.	الحوار والمناقشة، لعب الدور، والتعزيز، والمراقبة الذاتية.	٤٠ دقيقة
٣٠		٢- أن يحدد الطالب الأفكار الكامنة وراء انخفاض تقبل الذات (كأحد أبعاد التقبل الاجتماعي).		
٣١	الجلسة الختامية	١- تشجيع الطلاب على استخدام الفنيات التي سبق تعلمها.	التعزيز، والاسترخاء.	أكثر من ٤٠ دقيقة
		٢- تطبيق القياس البعدي على الطلاب.		
٣٢	الجلسة التتبعية	١- تشجيع الطلاب على استخدام الفنيات التي سبق تعلمها.	التعزيز.	أكثر من ٤٠ دقيقة
		٢- تطبيق القياس التتبعي على الطلاب.		

### رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة:

اتبع الباحث الخطوات التالية في سبيل إنجاز الدراسة:

١- الاطلاع على عدد من المراجع العربية، والأجنبية المتعلقة بالقلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين، والقلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وبرامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق، ومن ثم جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري للدراسة.

- ٢- مراجعة ما توفر لدى الباحث من دراسات سابقة متعلقة ببرامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى المراهقين، ودراسات سابقة متعلقة بالبرامج الإرشادية في خفض القلق لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، ودراسات سابقة متعلقة ببرامج الارشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين، واستخلاص أوجه الاستفادة منها.
- ٣- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية.
- ٤- انتقاء عينة الدراسة وإجراء التكافؤ بينهما باستخدام الأدوات المناسبة في العمر الزمني، ومستوى القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية، وتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين (تجريبية- ضابطة).
- ٥- إجراء القياس القبلي على عينة الدراسة، من خلال تطبيق بُعد القلق من مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٦- تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المجموعة التجريبية من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.
- ٧- إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك من خلال تطبيق بُعد القلق من مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية للوقوف على فعالية البرنامج، وذلك بالمقارنة بين درجات المراهقين في كلاً من القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، ثم المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- ٨- إعادة تطبيق المقياس بعد فترة المتابعة على المجموعة التجريبية فقط للتحقق من مدى استمرار تأثير البرنامج.
- ٩- معالجة البيانات إحصائياً.
- ١٠- استخلاص النتائج وتفسيرها.

١١- تقديم بعض التوصيات التي نبعث من نتائج الدراسة.

### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على بعض الأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة، وذلك من خلال استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إصدار (23)، واستخدم من خلالها الأساليب الآتي:

١- اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة (غير المترابطة).

٢- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للعينات المترابطة.

٣- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

### - نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت الدراسة إلى التحقق فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اضطراب القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية في مرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي، وفيما يلي عرض لما توصل إليه الباحث من نتائج في ضوء تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة، ثم مناقشتها على النحو التالي:

### أولاً: عرض نتائج الدراسة:

#### ١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم مقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد

تطبيق البرنامج على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية باستخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري ويكلوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي. ويوضح جدول (٣) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٣): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (ن = ١٠)

نتائج المقياس القبلي/البعدي	العدد الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	قيمة r	حجم التأثير
الرتب السالبة	١٠	٣٠,٢	٢,٤٦	٥,٥	٥٥	-	٠,٠١	٠,٨٩	قوي
الرتب الموجبة	٠	٣٨,٤	٢,٧١	٠	٠	-	٠,٠١	٠,٨٩	قوي
الرتب المتعادلة	٠	-	-	-	-	-	-	-	-
الإجمالي	١٠	-	-	-	-	-	-	-	-

مستوى الدلالة عند  $(٠,٠٥) = ١,٩٦$  مستوى الدلالة عند  $(٠,٠١) = ٢,٥٨$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية في اتجاه القياس البعدي، حيث كانت متوسطات رتب الدرجات الموجبة أقل من متوسطات رتب الدرجات السالبة، مما يدل على تحقق الفرض الأول للدراسة.

وقد تم حساب قيمة  $r$  لتحديد حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة:  $r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$  (Tomczak, & Tomczak, 2014, 23)، حيث  $(r)$  هو معامل الارتباط، ويمتد من  $(-١,٠٠$  إلى  $١,٠٠)$ ، و  $(Z)$  هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات، بينما  $(n)$  هي العدد الكلي لأفراد المجموعة التجريبية، واتضح أن قيمة  $(r)$  كانت  $(٠,٨٩)$ ، مما يدل على أن البرنامج له تأثير كبير في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المجموعة التجريبية من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، مما يدل على ارتفاع الدلالة العملية للبرنامج.



## ٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم مقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج باستخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري مان ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح جدول (٤) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (ن = ٢٠)

المجموعة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	قيمة r	حجم التأثير
التجريبية	١٠	٣٠,٢	٢,٥٧	٥,٥	٥٥	-٣,٧٩	٠,٠١	٠,٨٥	قوي
الضابطة	١٠	٣٧,٨	٢,٩٧	١٥,٥	١٥٥				

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث كانت متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة، مما يدل على تحقق الفرض الثاني للدراسة.

وقد تم حساب قيمة  $r$  لتحديد حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة:  $r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$  (Tomczak, & Tomczak, 2014, 23)، حيث ( $r$ ) هو معامل الارتباط، ويمتد من (-1,00 إلى 1,00)، و ( $Z$ ) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات، بينما ( $n$ ) هي العدد الكلي لأفراد العينة، واتضح أن قيمة ( $r$ ) كانت (0,85) مما يدل على أن البرنامج له تأثير كبير في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المجموعة التجريبية من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، مما يدل على ارتفاع الدلالة العملية للبرنامج.

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم مقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من تطبيق البرنامج على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية باستخدام الأسلوب الإحصائي اللابارامتري ويكلوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي. ويوضح جدول (٥) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد (ن=١٠)

نتائج المقياس القبلي/البعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٠	٣٠,٢	٢,٥٧	٠	٠	٠,٣١٧	٠,٣١٧
الرتب الموجبة	١	٣٠,٤	٢,٦٣	١,٠	١,٠	١,٠٠-	غير دالة
الرتب المتعادلة	٩	-	-	-	-	-	-
الإجمالي	١٠	-	-	-	-	-	-

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد شهر من تطبيق البرنامج على بُعد القلق في مقياس الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، مما يدل على تحقق الفرض الثالث للدراسة.

### ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، واستمرار فعاليته بعد فترة من التطبيق.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مع نتائج الدراسات السابقة التي أسفرت عن فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى المراهقين، مثل دراسة (Kendall et al. (2016)، ودراسة هدى جمال السيد (٢٠٢٣)، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مع نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، مثل دراسة فؤاد حامد الشوري وآخرون (٢٠١٦)، ودراسة نهلة محمد مصطفى وآخرون (٢٠١٧)، ودراسة طلعت أحمد على (٢٠١٨)، ودراسة مصطفى خليل عطا الله (٢٠٢١)، ودراسة عبد الرحمن أحمد البليهي (٢٠٢٢)، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مع نتائج الدراسات السابقة التي أسفرت عن فعالية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين؛ مثل (Jiao et al. (2020)، ودراسة (Zhang et al. (2020)، ودراسة (Ren et al. (2021)

ويرجع الباحث الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المعرفي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية إلى الاعتماد على عديد من الفنيات المعرفية مثل فنية المحاضرة، والتي من خلالها تم تقديم معلومات معرفية عن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من حيث محتواه، وأهدافه، والهدف من اشتراكهم في جلسات البرنامج الإرشادي؛ مما أعطى لهم الإحساس بمشاركتهم الفعالة في اتخاذ القرار بشأن التغلب على القلق لديهم؛ وبالتالي تحفيز رغبتهم في المشاركة في البرنامج، وحقهم في تقرير مصيرهم، كما تعرف أفراد المجموعة التجريبية على أعراض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد، وأسباب حدوث القلق؛ مما أدى إلى تنمية وعيهم المعرفي عن القلق، كما تم تعريفهم باستراتيجيات التدخل المناسبة لخفض القلق وأهدافها؛ مما ساعد على تنمية وعيهم المعرفي بأساليب مواجهة القلق، بينما ساعدت فنية الحوار والمناقشة على إعادة البناء المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية عن جائحة فيروس كورونا المستجد، وتعديل أفكارهم الخاطئة حولها، وتم تعزيز التواصل بينهم من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة بينهم وبين الباحث، وبينهم وبين بعضهم كمجموعة إرشادية، بينما ساهمت فنية العصف الذهني على توليد أفكار جديدة بشكل تلقائي للعثور على حل للمشكلات التي عانوا منها بدون توجيه نقد أو تعليق على أفكارهم؛ مما أدى إلى حرية التعبير عن آراءهم؛ وبالتالي تفرغ ما يشعرون به، بينما عملت فنية حل المشكلات على إيجاد حلول لبعض المشاكل التي واجهوها أثناء فترة انتشار فيروس كورونا ومنها مشكلة التباعد الاجتماعي ومشكلة تعليمهم أثناء انتشار فيروس كورونا؛ وهذا أعطى لهم الأمل في إمكانية مواجهة الصعاب التي قد يواجهونها في أوقات الأزمات، بينما عملت فنية القصص الاجتماعية على تنمية وترسيخ سلوكيات المواجهة والتعاون والرغبة في التغلب على الصعاب في نفوس وعقول المجموعة الإرشادية من خلال سرد مجموعة من القصص لأفراد تغلبوا على ظروفهم ونجحوا في هزيمة الصعاب التي تعرضوا لها في حياتهم مما ساهم على تعزيز مشاعرهم نحو إمكانية المواجهة وتحدي الظروف التي قد تواجههم في المستقبل؛ وبالتالي خفض أعراض القلق من المستقبل، أما فنية الحوار الذاتي فساهمت على تعديل أفكار أفراد المجموعة التجريبية التي أدت إلى إثارة القلق لديهم، فتم تعديل الحوار الذاتي

السلبية من خلال تحديد الأفكار السلبية التي تدور في أذهانهم، ثم تعديل الحوار الذاتي السلبية إلى الحوار الذاتي الإيجابي الواقعي البناء.

كما يرجع الباحث الأثر الإيجابي للبرنامج في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية إلى الاعتماد على فنيات تعديل السلوك مثل فنية التعزيز الإيجابي والتي ساعدت على زيادة معدل السلوك الصحيح نتيجة توقع أفراد المجموعة التجريبية تقديم معزز مرغوب فيه (مادي أو معنوي) عقب أداء السلوك مباشرة؛ وهذا أدى إلى زيادة دافعيتهم نحو أداء المهام، بينما ساعدت فنية النمذجة على سهولة أداء بعض السلوكيات على أفراد المجموعة التجريبية، فالأفراد تتعلم بسهولة من خلال ملاحظة سلوك الآخرين.

كما استخدم الباحث عديد من الفنيات التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على إطلاق مشاعرهم الموجودة في اللاوعي مثل فنية التداعي الحر والتي عملت على إطلاق سراح اللاوعي لديهم دون أي شكل من أشكال الرقابة؛ بهدف مساعدتهم على معرفة المزيد عن أفكارهم ومشاعرهم في جو من الفضول والتقبل الخالي من إصدار أي أحكام؛ وهذا كان كفيلاً بتخفيف الضغوط النفسية عليهم، كما ساعدت فنية لعب الدور على تخفيض الصراع النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، فالصراع أحد الأسباب التي تؤدي إلى حدوث القلق لدى الأفراد؛ حيث قام أفراد المجموعة التجريبية بأداء أدواراً سلوكية معينة لتوسيع وتعميق وعيهم بمختلف وجهات النظر، وهذا ساعدهم على مواجهة مخاوفهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم، والتفيس عن انفعالاتهم السلبية وتحويلها إلى إيجابية، بينما تعتبر فنية الاسترخاء من الفنيات المهمة في خفض القلق والتي أثبتت فعاليتها في عديد من الدراسات السابقة.

وأدت فنية التخطيط على تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة المواقف والأزمات كأزمة كورونا فتم تدريبهم على أداء مهارات تقدير المهام، وتحديد أهدافهم، وأولويات الأهداف، والوقت اللازم لكل هدف والذي ساعدهم على تقليل الفجوة بين الوقت المخطط لإنجاز النشاط والوقت الفعلي لأدائه، وهذه الفنية الهدف منها زيادة ثقتهم في أنفسهم في إدارة أزماتهم وقت حدوثها، بينما ساعدت فنية المواجهة النشطة أفراد

المجموعة التجريبية على اتخاذ خطوات لاستبعاد أو تقليل التأثيرات السلبية النفسية الناجمة عن الأزمات أثناء الأوبئة، أما فنية مراقبة الذات فساعدت أفراد المجموعة التجريبية على مراقبة أنفسهم خارج الجلسات الإرشادية، وهذا زاد من أثر البرنامج الإرشادي حيث تم نقل أثر التعلم إلى خارج الجلسات.

وساعدت فنية تأكيد الذات على مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التعبير الملائم عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم تجاه الأشخاص والمواقف من حولهم والمطالبة بحقوقهم التي يستحقونها دون ظلم أو عدوان، كما ساعدتهم على التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومتطلبات التفاعل بحيث يستطيعون الخروج من هذه المواقف منتصرون بدون إخلال بحقوق الآخرين، كما ساعدتهم على التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بحرية، والتصرف من منطلقات نقاط القوة في شخصيتهم، وليس نقاط الضعف؛ فتتضمن التوكيدية قدرًا من الشجاعة وعدم الخوف من تعبيرهم عن شعورهم الحقيقي، بما في ذلك رفض طلبات الآخرين غير المعقولة أو الضارة، والتحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفض هذه المواقف أو استهجانها للتصرفات المهينة، والقدرة على اتخاذ قرارات مهمة، وحاسمة وبسرعة مناسبة، وكفاءة عالية، والتعبير عن المشاعر الإيجابية (بما فيها المحبة، والود، والمدح، والإعجاب) خلال التعامل مع الآخرين وفي الأوقات المناسبة، ومهارة معالجة الصراعات، وما يتطلبه ذلك من تقديم شكوى، والتفاوض، والإقناع.

كما أدت الأنشطة الرياضية في البرنامج إلى الترويح النفسي عن أفراد المجموعة التجريبية، كما ساهمت في تفريغ طاقتهم الجسدية، كما أن استخدام هذه الأنشطة بشكل جماعي أدى إلى زيادة التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات إيجابية مع الأقران، بينما ساهم نشاط المحادثة العامة على إطلاق مشاعرهم على الظهور والتنفيس عنها، وكذلك نشاط إعادة سرد الأحداث الماضية ساهم في إطلاق مشاعرهم عن المواقف التي تعرضوا لها أثناء فيروس كورونا المستجد.

كما يرجع الباحث استمرار فعالية البرنامج بعد فترة من التطبيق إلى الاعتماد على المواد والأدوات والخامات المتوفرة في البيئة الاجتماعية في بناء البرنامج الإرشادي

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية

المستخدم في الدراسة الحالية؛ مما أدى إلى استمرارية فعالية البرنامج، بالإضافة إلى تدريب الطلاب على مراقبة أنفسهم والتخطيط عند أداء أي مهام مما ساعدهم على اعتمادهم على أنفسهم في أنشطتهم الحياتية المختلفة، كما أن تدريبهم على تأكيد الذات ساعدهم على التعبير الملائم عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم تجاه الأشخاص والمواقف من حولهم والمطالبة بحقوقهم التي يستحقونها دون ظلم أو عدوان، هذا بالإضافة إلى مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي والعلاج السلوكي وسرية البيانات والعلاقة المهنية التي تقوم على الألفة والتسامح وتوزيع الاهتمام على جميع أفراد المجموعة التجريبية، واهتمام بتغيير الاتجاهات السلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى اتجاهات إيجابية.

### - الخلاصة:

على ضوء ما سبق يمكن تفسير النتائج الإيجابية للدراسة في خفض القلق الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي بما تضمنه من استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية مثل (فنية المحاضرة، والحوار والمناقشة، والعصف الذهني، والقصص الاجتماعية، والحوار الذاتي)، ومجموعة من الفنيات السلوكية مثل (التعزيز الإيجابي، والنمذجة)، ومجموعة من الفنيات التي أطلقت مشاعرهم الموجودة في اللاوعي مثل (فنية التداوي الحر، ولعب الدور، والاسترخاء)، كما استخدم الباحث مجموعة من الفنيات التي ساعدت على تحسين كفاءة أفراد المجموعة التجريبية في مواجهة الأزمات مثل (فنية التخطيط، ومراقبة الذات، وتأكيد الذات)، كما استخدم الباحث مجموعة من الأنشطة التي ساعدت على تفريغ الضغوط النفسية مثل (الأنشطة الرياضية، والمحادثة العامة، وإعادة سرد الأحداث الماضية)، واستخدام الباحث للإجراءات السابقة يُبرر استمرار الأثر الإيجابي في فترة المتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## ثالثاً: التوصيات التربوية للدراسة:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالي يُوصى الباحث بما يلي:

١- القيام بدراسات مسحية لتحديد الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد طويلة الأثر التي قد يُعانى منها الطلاب ذوي الإعاقة البصرية.

٢- تصميم برامج إرشادية لخفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى الطلاب المراهقين ذوي الإعاقة البصرية بناءً على الدراسات المسحية.

٣- تقديم برامج إرشادية للمعلمين والأخصائيين في المدارس عن التعامل مع الطلاب؛ بهدف زيادة فرص التفاعل مع الطلاب على أسس علمية.

٤- تصميم حقائب تدريبية للمعلمين عن الخصائص النفسية ومتطلبات النمو للطلاب المراهقين في مرحلتَي التعليم الإعدادي والثانوي.

٥- توفير وسائل اتصال مع الاستشاريين النفسيين مناسبة مع الأفراد ذوي الإعاقة البصرية؛ لتقديم الدعم النفسي لهم في أوقات الأزمات.

٦- إدخال موضوعات في المقررات الدراسية عن الاضطرابات النفسية التي تحدث أوقات الأزمات في مناهج طلاب المرحلة الثانوية، وأساليب مواجهتها.

٧- تقديم ندوات للوالدين عن طرق التعامل مع الأبناء المراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة، خاصةً في أوقات الأزمات.

٨- تصميم برامج إرشادية لخفض الاكتئاب الناجم عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى طلاب المدارس.

٩- تصميم برامج تربوية وقائية من الاضطرابات النفسية لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية.

١٠- إدخال تطبيقات الذكاء الاصطناعي مثل (النظارة الذكية) في تعليم الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بما يساعد على تحسين التحصيل الدراسي، مما يخفف من قلق المستقبل لديهم، وزيادة فرصهم في التعليم الجامعي.



## المراجع:

أحمد جمال ذيب (٢٠٢١). آثار جائحة كورونا على الكفاءة الاجتماعية للطلاب ذوي الإعاقة.

المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة- المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب،

Doi: 10.21608/jasht.2021.137028 .٩٤ -٨٥ ، ١٥

حمادة محمد خلاف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين المناعة النفسية لدى

مصابي فيروس كورونا المستجد" كوفيد١٩". مجلة كلية التربية- جامعة كفر

الشيخ، ٢٠ (٤)، ٢٢١-٢٦٦.

حنان عثمان محمد أبو العنين (٢٠٢١). برنامج إرشادي لتعزيز الصحة النفسية وقياس أثره في

خفض أعراض القلق من كورونا لدى عينة من أسر مرضى فيروس كورونا بمدينة

نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع،

<https://doi.org/10.33193/JALHSS.67.2021.481>. ١٠٦ -٨٧ ، ٦٧

خديجة محمد محمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج لتنمية مهارات الدعم النفسي الاجتماعي الأولى

خلال الأزمات وخفض مستوى قلق المستقبل في ظل جائحة كورونا لدى أمهات

أطفال الروضة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، ٣١١-

<https://doi.org/10.21608/jfkgp.2022.228535> .٣٨٤

دينا يوسف الهدمي، وأحمد عبد المجيد الصمادي (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق المعمم لدى المراهقين

الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث

والدراسات التربوية والنفسية- جامعة القدس المفتوحة، ١١ (٣٠)، ١٥٩-

DOI: 10.33977/1182-011-030-011 .١٧٦

سامح أحمد سعادة (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي نفسي عن بعد لتنمية الصمود النفسي وأثره

في خفض حدة بعض مظاهر التأزم النفسي لدى المراهقين الوافدين بجامعة الأزهر

أثناء انتشار جائحة كورونا. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٧ (٢)، ٦٧ -٢.

<https://dx.doi.org/10.21608/cpc.2021.239460>

طلعت أحمد علي (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي في خفض السلوك العدواني وقلق المستقبل

وتحسين التوافق النفسي لذوي الإعاقة البصرية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية،

<https://doi.org/10.21608/ejcg.2018.97847> .٢٢٢ -١٤١ ، (٩٨)، ٢٨

عبد الرحمن أحمد البليهي (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لخفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية - جامعة الزرقاء*، ٢٢ (١)، ٦٩ - ٩١. <https://doi.org/10.12816/0060292>

فؤاد حامد الشورى، وإسعاد عبد العظيم البناء، كريم منصور عسران (٢٠١٦). فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٤١، ٩٤ - ١٢٣. <https://dx.doi.org/10.21608/mbse.2016.139655>

مصطفى خليل عطا الله (٢٠٢١). فعالية التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي في خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقين المكفوفين ذوي اضطراب القلق الاجتماعي. *مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة*، ٣ (٦)، ٢٥٥٩ - ٢٦٥٦. <https://doi.org/10.21608/jshm.2021.71374.1101>

منى محمد هبد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي لخفض بعض المخاوف المرضية المستحدثة لدى الأطفال من جائحة فيروس الكورونا المستجد. *مجلة كلية رياض الأطفال*، ١٧، ٩٢٨ - ٩٨٣. <https://dx.doi.org/10.21608/jfkgp.2020.133986>

نهلة محمد مصطفى، فائزة يوسف عبدالمجيد، محمد رزق البحيري (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفين مرتفعي القلق. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٨ (٤)، ٥٧١ - ٥٩٠. <https://doi.org/10.21608/jsre.2017.8460>

هدى جمال السيد (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي لخفض مستوى التحيز المعرفي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي. *مجلة كلية الآداب - جامعة الفيوم*، ١٥ (١)، ٣٤٩ - ٤١٠. <https://dx.doi.org/10.21608/jfafu.2022.169205.1826>

ياسر عبد الحميد محمود (٢٠٢٣). الاضطرابات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ١٢ (٥٢)، ١٠١ - ١٤٧. <https://doi.org/10.21608/sero.2023.285865>

Abdallah, M., Chavarria, M., Nakamura, C., Hu, W., Lim, Y., Hite, A., & Suddath, R. (2021). 28.10 Effects of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Children With Psychiatric Disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(10), S206. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jaac.2021.09.236>

- Akat, M., & Karataş, K. (2020). Psychological effects of COVID-19 pandemic on society and its reflections on education. *Electronic Turkish Studies*, 15(4),1- 13. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44336>
- Alici, N. K., & Copur, E. O. (2022). Anxiety and fear of COVID-19 among nursing students during the COVID-19 pandemic: A descriptive correlation study. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111%2Fppc.12851>
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)-Text Revision*. American Psychiatric Pub. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Aslani, S., & Jacob, J. (2023). Utilisation of deep learning for COVID-19 diagnosis. *Clinical Radiology*, 78(2), 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.crad.2022.11.006>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2022). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Barabino, S. (2021). A narrative review of current understanding and classification of dry eye disease with new insights on the impact of dry eye during the COVID-19 Pandemic. *Ophthalmology and therapy*, 10(3), 495-507. <https://doi.org/10.1007/s40123-021-00373-y>
- Boiko, D. I., Skrypnikov, A. M., Shkodina, A. D., Hasan, M. M., Ashraf, G. M., & Rahman, M. H. (2022). Circadian rhythm disorder and anxiety as mental health complications in post-COVID-19. *Environmental Science and Pollution Research*, 29(19), 28062-28069. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-18384-4>
- Bubbico, L., Bellizzi, S., Ferlito, S., Maniaci, A., Leone Guglielmotti, R., Antonelli, G., ... & Cegolon, L. (2021). The Impact of COVID-19 on Individuals with Hearing and Visual Disabilities during the First Pandemic Wave in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10208. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910208>
- Daly, M., & Robinson, E. (2022). Depression and anxiety during COVID-19. *The Lancet*, 399(10324), 518. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00187-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00187-8)

- Gasnier, M., Choucha, W., Radiguer, F., Faulet, T., Chappell, K., Bougarel, A., ... & Colle, R. (2022). Comorbidity of long COVID and psychiatric disorders after a hospitalisation for COVID-19: a cross-sectional study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 93(10), 1091-1098. <http://dx.doi.org/10.1136/jnnp-2021-328516>
- Gombas, J., & Csakvari, J. (2022). Experiences of individuals with blindness or visual impairment during the COVID-19 pandemic lockdown in Hungary. *British Journal of Visual Impairment*, 40(2), 378-388. <https://doi.org/10.1177/0264619621990695>
- Gothwal, V. K., Kodavati, K., & Subramanian, A. (2022). Life in lockdown: impact of COVID-19 lockdown measures on the lives of visually impaired school-age children and their families in India. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 42(2), 301-310. <https://doi.org/10.1111/opo.12928>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hajek, A., & König, H. H. (2022). Prevalence and correlates of coronavirus anxiety in Germany: Results of a nationally representative survey. *Death Studies*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2059722>
- Halpern, N., Rickly, J. M., Hansen, M., & Fellenor, J. (2023). COVID-19 and vision impairment: Constraints negotiation, participation, and well-being during lockdown in the United Kingdom. *British Journal of Visual Impairment*, 41(1), 3-19. <https://doi.org/10.1177/02646196211009931>
- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2022). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological medicine*, 52(14), 3222-3230. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>
- Heinze, N., Castle, C. L., Hussain, S. F., Godier-McBard, L. R., Kempapidis, T., & Gomes, R. S. (2022). State Anxiety in People Living with Disability and Visual Impairment during the COVID-19 Pandemic. *Disabilities*, 2(2), 235-246. <https://doi.org/10.3390/disabilities2020017>

- Heumann, E., Helmer, S. M., Busse, H., Negash, S., Horn, J., Pischke, C. R., ... & Stock, C. (2023). Anxiety and depressive symptoms of German university students 20 months after the COVID-19 outbreak—A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 320, 568-575. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.158>
- Higa-McMillan, C. K., Francis, S. E., Rith-Najarian, L., & Chorpita, B. F. (2016). Evidence base update: 50 years of research on treatment for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 91-113. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1046177>
- Hoertel, N., Sánchez-Rico, M., Herrera-Morueco, J. J., de la Muela, P., Gulbins, E., Kornhuber, J., ... & AP-HP/Université de Paris/INSERM COVID-19 Research Collaboration/AP-HP COVID CDR Initiative/“Entrepôt de Données de Santé” AP-HP Consortium. (2022). Comorbid medical conditions are a key factor to understand the relationship between psychiatric disorders and COVID-19-related mortality: results from 49,089 COVID-19 inpatients. *Molecular psychiatry*, 27(3), 1278-1280. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01393-7>
- Holm, M. E., Sainio, P., Parikka, S., & Koskinen, S. (2022). The effects of the COVID-19 pandemic on the psychosocial well-being of people with disabilities. *Disability and Health Journal*, 15(2), 101224. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101224>
- Hudson, K., Fenley, A. R., Pincus, D. B., & Leyfer, O. (2023). Intensive Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Adolescents: A Case Study. *Clinical Case Studies*, 22(2), 99-119. <https://doi.org/10.1177/15346501221113523>
- Jehi, T., Khan, R., Dos Santos, H., & Majzoub, N. (2022). Effect of COVID-19 outbreak on anxiety among students of higher education; A review of literature. *Current Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02587-6>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264-266. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jpeds.2020.03.013>
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2022). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin>

- Kendall, P. C., & Peterman, J. S. (2015). CBT for adolescents with anxiety: Mature yet still developing. *American Journal of Psychiatry*, 172(6), 519-530. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.14081061>
- Kendall, P. C., Cummings, C. M., Villabø, M. A., Narayanan, M. K., Treadwell, K., Birmaher, B., Compton, S., Piacentini, J., Sherrill, J., Walkup, J., Gosch, E., Keeton, C., Ginsburg, G., Suveg, C., & Albano, A. M. (2016). Mediators of change in the Child/Adolescent Anxiety Multimodal Treatment Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(1), 1-14. <https://doi.org/10.1037/a0039773>
- Kim, H. N., & Sutharson, S. J. (2023). Individual differences in emotional intelligence skills of people with visual impairment and loneliness amid the COVID-19 pandemic. *British Journal of Visual Impairment*, 41(1), 20-32. <https://doi.org/10.1177/02646196211013860>
- Kim, S. Y., Lee, N. E., Yoo, D. M., Kim, J. H., Kwon, M. J., Kim, J. H., ... & Choi, H. G. (2022). Changes in the Mean of Medical Visits Due to Psychiatric Disease in Korean Children and Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic. *Life*, 12(4), 600. <https://doi.org/10.3390/life12040600>
- Kodish, I., Rockhill, C., & Varley, C. (2022). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/ikodish>
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J., & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.001>
- Mahfuz, S., Sakib, M. N., & Husain, M. M. (2022). A preliminary study on visually impaired students in Bangladesh during the COVID-19 pandemic. *Policy Futures in Education*, 20(4), 402-416. <https://doi.org/10.1177/14782103211030145>
- Metin, A., Erbiçer, E. S., Şen, S., & Çetinkaya, A. (2022). Gender and COVID-19 related fear and anxiety: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.036>
- Otte, C. (2022). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte>

- Parlak Sert, H., & Başkale, H. (2022). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic predict increased social media addiction. *Health Information & Libraries Journal*. <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Patwary, M. M., Disha, A. S., Bardhan, M., Haque, M. Z., Kabir, M. P., Billah, S. M., ... & Shoib, S. (2022). Knowledge, attitudes, and practices toward coronavirus and associated anxiety symptoms among university students: a cross-sectional study during the early stages of the COVID-19 pandemic in Bangladesh. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.856202>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. DOI: 10.1056/NEJMp2008017
- Ren, Z., Xin, Y., Wang, Z., Liu, D., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2021). What factors are most closely associated with mood disorders in adolescents during the COVID-19 pandemic? A cross-sectional study based on 1,771 adolescents in Shandong Province, China. *Frontiers in psychiatry*, 12, 728278. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.728278>
- Saeed, H., Eslami, A., Nassif, N. T., Simpson, A. M., & Lal, S. (2022). Anxiety linked to COVID-19: a systematic review comparing anxiety rates in different populations. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2189. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042189>
- Scaini, S., Belotti, R., Ogliari, A., & Battaglia, M. (2016). A comprehensive meta-analysis of cognitive-behavioral interventions for social anxiety disorder in children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 42, 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.008>
- Schafer, K. M., Lieberman, A., Sever, A. C., & Joiner, T. (2022). Prevalence rates of anxiety, depressive, and eating pathology symptoms between the pre-and peri-COVID-19 eras: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 298, 364-372. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.115>
- Sekimitsu, S., Shweikh, Y., & Zebardast, N. (2022). Effect of visual impairment on depression and anxiety during the COVID-19 pandemic in the United States. *Canadian Journal of Ophthalmology*. <https://doi.org/10.1016/j.jcjo.2022.11.019>

- Shalaby, W. S., Odayappan, A., Venkatesh, R., Swenor, B. K., Ramulu, P. Y., Robin, A. L., ... & Shukla, A. G. (2021). The impact of COVID-19 on individuals across the spectrum of visual impairment. *American journal of ophthalmology*, 227, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2021.03.016>
- Stein, G. L., Salcido, V., & Gomez Alvarado, C. (2023). Resilience in the Time of COVID-19: Familial Processes, Coping, and Mental Health in Latinx Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2158838>
- Ting, D. S. J., Krause, S., Said, D. G., & Dua, H. S. (2021). Psychosocial impact of COVID-19 pandemic lockdown on people living with eye diseases in the UK. *Eye*, 35(7), 2064-2066. <https://doi.org/10.1038/s41433-020-01130-4>
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in sport sciences*, 1(21), 19-25.
- Wang, K., Manning III, R. B., Bogart, K. R., Adler, J. M., Nario-Redmond, M. R., Ostrove, J. M., & Lowe, S. R. (2022). Predicting depression and anxiety among adults with disabilities during the COVID-19 pandemic. *Rehabilitation Psychology*. <https://doi.org/10.1037/rep0000434>
- Wang, L., Yeerjiang, Y., Gao, H. F., Pei, J. F., Zhang, R. X., & Xu, W. H. (2022). Self-reported anxiety level and related factors in senior high school students in China during the outbreak of coronavirus disease 2019. *Journal of affective disorders*, 301, 260-267. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.056>
- Warwick, H., Reardon, T., Cooper, P., Murayama, K., Reynolds, S., Wilson, C., & Creswell, C. (2017). Complete recovery from anxiety disorders following Cognitive Behavior Therapy in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 52, 77-91. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.12.002>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>